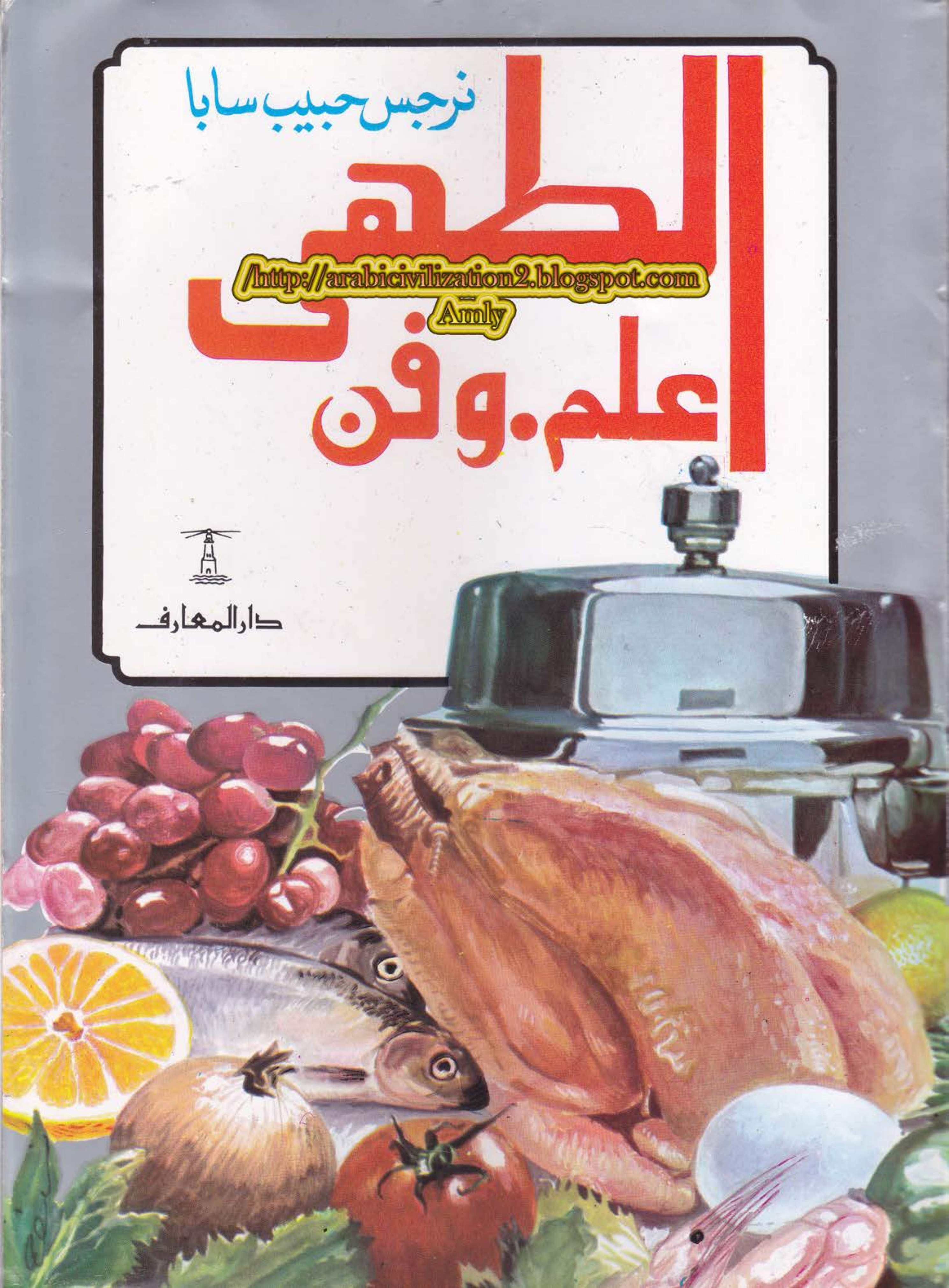

نرجس حبيب سابا
الطهي
علم وفن
/http://arabicivilization2.blogspot.com
Amly
دار المعارف

الطهي
علم وفن

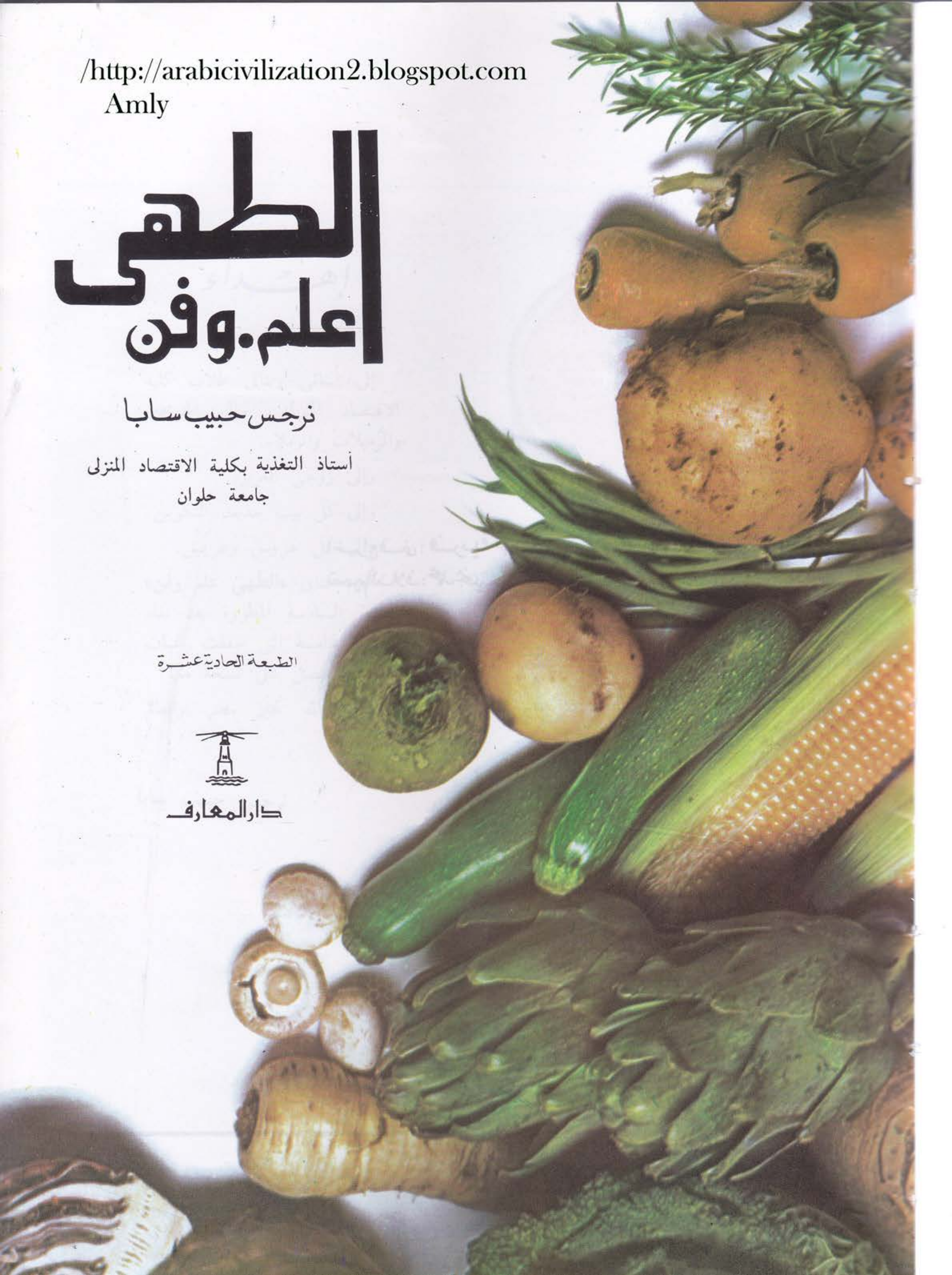
بطاقة الفهرســة
إعــداد الهيئــة المصــرية العــامــة لدار الكتب والوثائق القوميــة
إدارة الشئــون الفنيـــة

سمايا ، نرجس حبيب
الطهى علم وفن / نرجس حبيب سمايا
- ط ١١ - القاهرة : دار المعارف , (٢٠١٠) .
٩٠٨ ص+٣٦ ص ملحقات ؛ ٢٧,٥سم .
تدمك : ٢ - ٧٤٠٠ - ٠٢ - ٩٧٧ - ٩٧٨ .
١- الطهى
أ- العنوان .
ديوى ٦٤١,٥

رقم الإيداع ٢٠١٠/٣٤٣٧   ١/٢٠١٠/٥

تنفيذ المتن والغلاف
بقطاع نظم وتكنولوجيا المعلومات
دار المعارف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة - ج . م . ع .
هاتف: ٢٥٧٧٧٠٧٧- فاكس: ٢٥٧٤٤٩٩٩ E-mail: maaref@idsc.net.eg



الطهي علم.وفن

نرجس حبيب سابا
أستاذ التغذية بكلية الاقتصاد المنزلى
جامعة حلوان

الطبعة الحادية عشرة

دار المعارف

اخـراج فـنى : فـريدة فهـمى
تصميم الغلاف : محمد نجيب فـرح



إهـداء

إلى أبنائى وبناتى طلاب كلية الاقتصاد المنزلى ، وإلى الخريجين والزميلات والزملاء.

وإلى زوجى العزيز..

وإلى كل بيت حديث التكوين.

وإلى كل عروس وعريس.

أقدم كتابى «**الطهى علم وفن**» الطبعة السادسة المطورة بعد نفاذ الطبعة الخامسة التى حققت رغبات كل من حصل على نسخة منها.

وفقنا الله لخير مصر والعالم العربى..

نرجس حبيب سابا

المحتويات

مقدّمة

الطهى علم له أسس وقواعد شأن العلوم الأخرى كالكيمياء والطبيعة وغيرهما . ويعتبر فنًّا من الفنون القديمة المتوارثة التى تبين السمات المميزة للشعوب . وتختلف وتتعدد أساليب الطهى من شعب لآخر ومن إقليم لإقليم ، بل من أسرة لأخرى . ويرجع ذلك إلى اختلاف العادات والتقاليد وتفاوت المستوى الاقتصادى والثقافى بين الشعوب .

وقد تطور الطهى بتطور المجتمع حتى واكب تقدم المعرفة وساير عصر السرعة الذى نعيش فيه الآن . فخروج المرأة إلى العمل لمواجهة الارتفاع المتزايد فى مستوى المعيشة قد أدى إلى زيادة أعبائها وتعدد مسئولياتها ، مما أثر على الوقت والجهد اللذين كانت توفرهما لبيتها ، بالرغم من مشاركة الرجل لها ومساهمته الفعالة معها فى تحمل المسئولية المنزلية .

وبسبب هذا التغير فى المجتمع زاد إقبال كثير من الأسر على شراء الأطعمة التامة التجهيز ونصف المجهزة ، أى التى لاتحتاج إلى إعداد كبير بالمنزل ، هذا بالإضافة إلى مايتناوله أفراد الأسرة خارج المنزل من وجبات سريعة غير متكاملة قد تضر بصحتهم .

والأطعمة المجهزة وإن كانت توفر كثيرًا من الجهد وتسهل العمل على ربة البيت فإنها مكلفة ولاترضى أذواق ورغبات أفراد الأسرة دائمًا ، نظرًا للتكرار الممل فى الطعم والنكهة وعدم تنوع طرق الطهى ، الأمر الذى يتطلب إلمام أفراد الأسرة بمعلومات عن التغذية السليمة ، وكيف يستطيع كل منهم أن يعد وجبة بسيطة متزنة باتباع طرق الطهى الحديثة السريعة التجهيز ، والتى تحفظ للأطعمة قيمتها الغذائية ، ونكهتها الشهية ومظهرها الجيد وسلامتها من التلوث .

وقد دفعنى هذا إلى التفكير فى تقديم كتاب يفيد فى هذا المجال ، وكانت تراودنى فكرته منذ أمد بعيد ، وأخذت هذه الفكرة تنمو فى نفسى بعد أن اكتسبت الخبرة العلمية والعملية فى أثناء قيامى بتدريس مادة أسس التغذية وإعداد الأطعمة فى كلية الاقتصاد المنزلى ، لمدة أكثر من ثلاثين عامًا .

وقد وجدت أن من واجبى القيام بهذا العمل نتيجة الضرورة الملحة التى لمستها فى نقص المكتبة العربية من مراجع تخدم الجانب العلمى والتطبيقى فى هذا المجال .

فرأيت أن أخرج هذا الكتاب واضعة فيه كل خبرتى حتى يستفيد منه الدارسين وربات البيوت وكل من يهمه أمر التغذية . وأملى أن يسد هذا الفراغ العلمى .

وعندما فكرت فى وضع عنوان لهذا الكتاب ، رأيت أن يكون العنوان دالاً على مضمونه الجديد الذى استهدفت فيه خدمة الجانب العلمى والعملى معًا ، ولذا كان عنوانه « الطهى علم وفن » .

وقد آثرت لفظة « الطهى » على لفظة « الطهو » التى شاعت حديثًا على ألسنة بعض الأساتذة وفى كتابات بعض الكتاب ظنًّا بأنها هى الأصح . ولكن بعد الرجوع إلى « لسان العرب » وهو المعجم الأكبر فى اللغة العربية ، وجدت أن مادة « طها » يأتى مصدرها : طهوًا ، وطهاية ، وطهيًا ، بمعنى عالج « اللحم بالطبخ أو الشى » . وإن كانت كلاهما مصدرًا ، فإننى وجدت أن لفظة « الطهى » هى الاسم لعملية الطبخ المقصودة ، وقد نص القاموس على ذلك . ولذا رأيت استخدامها أنسب لصحتها اللغوية ، ولسهولة استعمالها ، ولشيوعها على ألسنة العامة .

وكما يتضح من اسم الكتاب « الطهى علم وفن » فهو يتميز عن غيره من الكتب المتخصصة فى هذا المجال ، بالاهتمام بالناحية العلمية فى كل باب من أبوابه لارتباطها بالناحية العملية ، فهى توضح طبيعة كل مادة غذائية ، وكيف تتأثر بالمعاملات المختلفة من إعداد وخلط وتسخين وتبريد وغير ذلك ، فيستطيع كل من يقرأ المادة العلمية بعناية أن يسترشد بها عند تنفيذ الأصناف المتعددة المذكورة فى هذا الكتاب ، وأن يجد الإجابة على كثير من التساؤلات والظواهر التى قد تحدث فى أثناء إعداد الأطعمة ، والتى لا يعرف لها تفسيرًا واضحًا ، وأيضًا كيف يعالج بعض الأخطاء التى يتعرض لها فى أثناء العمل .

وقد راعيت أن يكون أسلوب الكتاب سهل الفهم ، دقيق الشرح ، مزودًا بالصور أو الرسوم الموضحة كلما أمكن ذلك ، وأن يكون كل باب مستقلا بذاته كوحدة متكاملة ، ومرتبطًا بغيره من الأبواب الأخرى .

فالباب الأول : يتناول التغذية السليمة ويشرح مكونات الغذاء الأساسية من بروتينات وكربوهيدرات ودهون .. إلخ ، وفائدة كل منها لسلامة الجسم وضرر نقصها ، وفى أى الأطعمة نجدها بوفرة وهكذا ..

ويتناول الباب الثانى : الطريقة الصحيحة لتخطيط الوجبات ، وذلك بالاستعانة بمرشد الغذاء الصحى اليومى ، وقد وضعت نماذج للوجبات المختلفة حتى يمكن لكل فرد أن يسترشد بها عند اختيار وتكوين وجبة سليمة متزنة ، وبالكميات التى تكفى احتياجات جسمه وسنه وجنسه ، ونوع العمل الذى يقوم به .

أما الباب الثالث : فهو بداية الجزء العملى فى الكتاب ويشمل : طرق طهى الأطعمة ، واستخدام الحرارة وأوانى الطهى ، كما يشرح بعض العوامل التى ترتبط بالطهى ، كالماء واستعمالاته المتعددة فى درجات الحرارة المختلفة ، وتأثير الأحماض كعصير الليمون على الأطعمة ، والمواد الدهنية واستعمالاتها الصحيحة فى التحمير ، كما يتناول كيفية حفظ الأطعمة وسلامتها من التلوث فى أثناء إعدادها .

ومن **الباب الرابع** حتى الباب **الحادى عشر** تناول الكتاب : طرق إعداد وطهى الأطعمة المختلفة كالخضر والفاكهة والبقول ، واللحوم بأنواعها من لحوم حيوانات وطيور وأسماك ، وبديلاتها ، وأنواع الحساء المختلفة ، والصلصات ومواضع استعمالها ، والسلطات والطرق الصحيحة لتقديمها ، والحبوب والنشويات ، واللبن ومنتجاته من زبادى وجبن وقشدة ، والبيض واستعمالاته المتعددة فى الطهى .

كل ذلك من النواحى العلمية والتطبيقية بأسلوب سهل ، وشرح مبسط دقيق يفصل خطوات العمل ، وكيف نتلافى الأخطاء التى قد تحدث فى أثناء العمل حتى يكون المنتج جيدًا .

وتناولت الأبواب من **الثانى عشر** حتى **الرابع عشر** كل مايختص بالعجائن والمخبوزات بأنواعها المختلفة من فطائر وبسكويت وكعك وخميرة بيرة ، والطرق السهلة السريعة لتجميل الكعك .

وقد ركزت فى الباب الثانى عشر على الطرق الصحيحة لكيل المواد من دقيق وسكر ومواد دهنية ... إلخ ، والتى تؤدى إلى نجاح المخبوزات والاستعمال الصحيح للأفران وأدوات الخبيز ، كما وضحت دور كل من المواد الداخلة فى العجائن من دقيق وسكر ومواد دهنية ومساحيق خبز .. إلخ ، وذكرت فى هذه الأبواب أنواعًا متعددة من أصناف المخبوزات المجربة المضمونة النتائج ، مع شرح دقيق مفصل لخطوات العمل ، مثل حجم الصينية ، قوام العجينة ، درجة حرارة الفرن والرف المناسب ، مع ذكر عدد الأفراد الذين يكفيهم المقدار المذكور ، وصفات المنتج الناتجة ، وكيف نتلافى الأخطاء وغير ذلك .

واختص الباب **الخامس عشر** بأطباق الحلوى الشرقية والغربية والمثلجات .

أما الأبواب **السادس عشر والسابع عشر** ، فقد اشتملت على استخدامات السكر فى عمل المربى والشراب والحلوى السكرية ، وضرر الإكثار من تناول السكريات ، والطرق الصحيحة لعمل المشروبات الشائعة كالشاى والقهوة وغيرها ، وفوائد النباتات العطرية . وفى نهاية أبواب الكتاب تفسير لبعض المصلحات العلمية ومصطلحات الطهى .

وأرجو من الله أن أكون قد وفقت فى تقديم كتابى هذا .

والله ولى التوفيق

المؤلفة

نرجس حبيب سابا

الباب الأول

التغذية السليمة

● مكونات الغذاء الأساسية :

- البروتين
- الكربوهيدرات
- الدهون
- الماء
- الأملاح المعدنية
- الفيتامينات

● عملية الهضم وكيف تتم فى الجسم



الباب الأول

التغذية السليمة

التمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرته على العمل والإنتاج . وقد بين لنا علم التغذية بالبحث والدراسة المستمرة أن الغذاء آلة حيوية هامة لبناء الجسم القوى السليم ، واستمرار تجديده ونشاطه .

وترتبط التغذية بالغذاء ومكوناته من مواد غذائية ارتباطًا كبيرًا كما يتضح من التعريفات الآتية :

١ – التغذية Nutrition :

هى مجموع العمليات التى يحصل بها الجسم على المواد اللازمة لنشاطه ونموه وتجديد خلاياه ، وتهدف إلى رفع المستوى الصحى للإنسان عن طريق الغذاء ودراسة أثره على النمو والصحة العامة .

٢ – الغذاء Diet :

هو أى طعام **Food** سائل أو صلب ، أو مجموعة من الأطعمة ، التى يتناولها الإنسان وتؤدى وظيفة أو أكثر من هذه الوظائف :

(ا) إمداد الجسم بالطاقة والنشاط .

(ب) النمو وبناء وتجديد الأنسجة .

(جـ) تنظيم العمليات الحيوية بالجسم .

٣ – المواد الغذائية Nutrients :

هى المواد أو المركبات الكيميائية التى يتكون منها الطعام كالبروتينات والكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات ، والغذاء السليم هو الذى يحتوى على كميات تكفى احتياجات الجسم من هذه المواد .

وتعتبر التغذية السليمة جزءًا علاجيًا هامًا ، وهى تقى الجسم من العدوى وأمراض نقص وسوء التغذية ، وتقلل من استعمال الدواء فيتمتع الإنسان بالقوة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية .

ماعلامات التغذية السليمة ؟

١ – أن يتمتع الشخص بالحيوية والنشاط والروح المرحة العالية ، كما يتمتع بقوة العضلات التى تظهر فى سيره وجلوسه ، وكفاءته فى العمل ومقاومة جسمه للأمراض .

٢ – أن يقبل بشهية على تناول الأطعمة المختلفة التى يحتاجها جسمه فعلا ، ولا يقصر غذاءه على تناول الأطعمة التى يحبها فقط دون النظر إلى فائدتها ، فقد يؤدى استمرار تناولها إلى نقص أحد المواد الهامة الضرورية لجسمه ، كفيتامين جـ . (الذى يوجد فى الفاكهة والخضر الطازجة النيئة) ، ومايترتب على ذلك من التعرض للمرض ، وقد يكون خطيرًا .

٣ – أن يكون وزن الشخص مناسبًا لسنه وجنسه وهيكل جسمه ، فقد يظن البعض أن زيادة الوزن أو السمنة من علامات الصحة الجيدة والعكس هو الصحيح ، فالسمنة تعتبر إحدى أمراض سوء التغذية التى كثيرًا ماتعرض صاحبها للأمراض المختلفة . كذلك النحافة الشديدة نتيجة لعدم كفاية الغذاء (الجوع) ، أو لخلل فى أحد أجهزة الجسم ، يعرض صاحبه للضعف والإرهاق وسرعة التعب وتقلل مقاومته للأمراض .

وهناك أيضًا عوامل أخرى تؤثر على تغذية وصحة الإنسان منها :

العوامل الوراثية – كثرة التعرض للمرض – العادات الغذائية ونظام المعيشة – المشاكل العاطفية – السكن الردىء والتهوية السيئة – عدم كفاية ساعات النوم – عدم الراحة بعد العمل المضنى ، وغير ذلك الكثير .

مقارنة بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة

التغذية السليمة	التغذية غير السليمة
١ – الوزن طبيعى بالنسبة لطول الجسم وشكل البنية والعمر	١ – زيادة أو نقص فى الوزن ، نمو بطىء ، فقد مفاجئ فى الوزن .
٢ – وقفة أو جلسة منتصبة ، الأطراف مستقيمة ، البطن مشدود للداخل ، الصدر مرتفع .	٢ – وقفة أو جلسة مرتخية ، عظام الصدر بارزة ، الاكتاف متهدلة ، البطن بارز .
٣ – عضلات صلبة قوية مغطاة بطبقة معتدلة من الدهن .	٣ – عضلات ضعيفة مرتخية تفتقر إلى طبقة من الدهن أو مغطاة بطبقة زائدة من الدهن .
٤ – بشرة مشدودة ، صافية اللون ، أغشية مخاطية سليمة وردية اللون .	٤ – بشرة مرتخية ، شاحبة اللون ، أغشية مخاطية باهتة اللون .
٥ – الفك جيد التكوين والأسنان منتظمة .	٥ – الفك ضعيف التكوين والأسنان غير منتظمة
٦ – شعر ناعم مصقول .	٦ – شعر جاف مقصف غير لامع .
٧ – عيون صافية لها بريق ، لاتتأثر سريعًا بالضوء .	٧ – عيون خابية ، شديدة الحساسية للضوء ، ملتهبة ، محمرة ، هالات واحمرار تحت العينين .
٨ – شهية وهضم جيد .	٨ – شهية ضعيفة ، شكوى من سوء الهضم .
٩ – نشاط وفير وقوة تحمل كبيرة .	٩ – فتور ، سرعة التعب ، قوة احتمال ضعيفة .
١٠– مناعة ومقاومة للأمراض .	١٠–كثرة التعرض للعدوى ، طول مدة النقاهة من المرض .
١١– القدرة على التركيز طويلا .	١١– عدم القدرة على الانتباه لفترة طويلة .
١٢– التعاون ، المشاركة الإجابية ، المرح ، الاهتمام بالعمل .	١٢ – حدة الطبع – القلق – الاكتئاب – الخمول .

مكونات الغذاء الأساسية

يجهل الكثيرون ماتحتويه الأطعمة المتنوعة التى يأكلونها يوميًّا من مواد ضرورية للجسم . فهم يجهلون على سبيل المثال ماهو البروتين ؟ ومافائدته للجسم ؟ وفى أى الأطعمة يوجد ؟ أو ماأهمية فيتامين أ وأثر نقصه على الجسم ؟ وأى الأطعمة غنية به ؟

وقد يتساءل البعض : لماذا نعرف مكونات الغذاء ؟ ألا يكفى أننا نأكله ونستمتع به ؟ ومع ذلك نجد أن هؤلاء الأشخاص يسرعون لشراء سلعة غذائية جديدة أعلن أنها مزودة ببعض الفيتامينات كالثيامين والرايبوفلافين ، وقد يكون غير صحيح . ولكن يبدو أن للفيتامينات تأثيرها الكبير على عامة الشعب وبخاصة المصنعة ، فيقبل عليها الشخص دون معرفة حقيقية عن فائدتها ، وماإذا كان جسمه فى حاجة إليها أم لا ، بل ربما يكون الإكثار منها ضارًّا بصحته .

ومن المفيد أن يعرف الإنسان شيئًا عما يأكله من أطعمة ومايحتاجه جسمه منها .

ما المواد التى يحتاجها الجسم من الغذاء ؟

يرى علماء التغذية أن جسم الإنسان يحتاج إلى حوالى ٤٥ مادة لبنائه ، منها : الأوكسيجين والماء . ويمكنه أن يحصل عليها إذا تناول أطعمة متنوعة ، وليس عن طريق طعام واحد فقط . وتتلخص فى الآتى :

١ – المواد البروتينية : ومن مصادرها اللبن والبيض واللحوم والأسماك والبقول .

٢ – المواد الكربوهيدراتية : ومن مصادرها النشويات كالحبوب والخبز والبطاطس . والسكريات كالفاكهة والمربى والسكر والحلوى والشربات وغير ذلك .

٣ – المواد الدهنية : ومن مصادرها الزيوت النباتية كزيت الذرة وزيت بذرة القطن . والزبد والسمن الطبيعى والصناعى وشحوم الحيوانات .

٤ – الأملاح المعدنية : مثل الكالسيوم – الفوسفور – الحديد – اليود – الصوديوم – البوتاسيوم .. إلخ .

٥ – الفيتامينات : مثل أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، ك ... إلخ .

البروتين Protein

أهميته :

كلمة بروتين Protein مشتقة من الكلمة اللاتينية « Protos » ومعناها « الأول » . أى أن البروتين له الأهمية الأولى بين المواد الغذائية ، لأنه يدخل فى تكوين جميع خلايا الجسم ، فيدخل فى تركيب العضلات والجلد . والشعر والأظافر والدم والليمف والمخ والأعصاب ، حتى الهورمونات والإنزيمات التى تنظم عمليات الهضم هى أيضًا بروتينات .

وتصل نسبة البروتين الكلية فى الجسم إلى ١٥٪ من وزنه ، موزعة كالآتى : الثُلث فى العضلات ، الخُمس فى العظام والغضاريف ، (العُشر فى الجلد) ، والباقى موزع فى خلايا الجسم الأخرى وسوائله ، ماعدا البول والصفراء فلا يحتويان على البروتين .

تركيب البروتين :

البروتين مثل الكربوهيدرات والدهون ، يتكون من كربون وأيدروجين وأوكسجين . ولكنه يتميز عنهما باحتوائه على النيتروجين الضرورى لبناء الجسم ، مما يجعله فريدًا فى نوعه ويكسبه قوة خاصة ، ويتركب جزىء البروتين من وحدات عديدة تعرف بالأحماض الأمينية وهى مرتبطة معًا بروابط ببتيدية على هيئة سلاسل مرتبة بنظام خاص لكى تعطى لكل بروتين شكله المميز ، فمثلا بروتين البيض يختلف فى شكله عن بروتين اللحم أو بروتين الفول وهكذا .

الأحماض الأمينية وأهميتها :

يحتوى كل بروتين على مجموعة من الأحماض الأمينية التى أمكن التعرف على حوالى ٢٠ منها ، ومن هذه الأحماض الأمينية ، تسعة للطفل وثمانية للبالغ ، لايستطيع الجسم أن يصنعها ، ولذا يجب أن يحصل عليها الجسم من الغذاء ، وتعرف بالأحماض الأمينية الأساسية ، أما باقى الأحماض (حوالى ١٢) ، فتعرف بالأحماض الأمينية غير الأساسية ، وهذه يمكن للجسم أن يصنعها بنفسه ، إذا توفرت كمية النيتروجين اللازمة ، وذلك فى حالة عدم الحصول عليها من الغذاء ، وهى أيضًا ضرورية للجسم ، والأحماض الأمينية الأساسية لازمة للنمو وبناء وترميم أنسجة الجسم التالفة ، ولذا يجب الحصول عليها من الأطعمة البروتينية وخاصة الحيوانية المصدر . فإذا نقص أحد الأحماض الأمينية الأساسية وبخاصة عند الأطفال الصغار تظهر أعراض نقص البروتين كالضعف والهزال وبطء النمو وغير ذلك . ولابد من توافر الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية فى الوجبة الواحدة فى نفس الوقت حتى ينمو الجسم نموًا سليمًا ويتمتع الإنسان بالصحة الجيدة .

الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية

الأحماض الأمينية الأساسية		الأحماض الأمينية غير الأساسية	
١ – ليسين	Lysine	١ – أرجنين	Arginine
٢ – ليوسين	Leucine	٢ – تيروزين	Tyrosine
٣ – إيزوليوسين	Isoleucine	٣ – سستين	Cystine
٤ – مثيونين	Methionine	٤ – سستاين	Cysteine
٥ – فنيل الآنين	Phenyl alanine	٥ – الآنين	Alanine
٦ – ثريونين	Threonine	٦ – سيرين	Serine
٧ – تربتوفان	Treptophan	٧ – حمض الجلوتاميك	Glotamic acid
٨ – فالين	Valine	٨ – حمض الاسبارتيك	Aspartic acid
		٩ – برولين	Proline
		١٠– جليسين	Glycine
ويحتاج الطفل إلى الهستدين		١١– هيدروكسى برولين	Hydroxy Proline
إلى جانب الأحماض السابقة	Histidine	١٢– نور ليوسين	Norleucine

أصل البروتينات هى المملكة النباتية :

سبق الذكر أن الأحماض الأمينية هى وحدات البناء التى تتكون منها البروتينات ، وأنها تحتوى على النيتروجين فى تركيبها الكيميائى ، ويستطيع النبات أن يصنع هذه الأحماض الأمينية من :

١ - التربة التى تمده بالنيتروجين (الأزوت) والكبريت . ٢ - الماء الذى يمده بالأوكسجين والأيدروجين .

٣ - ثانى أكسيد الكربون من الجو الذى يمده بالكربون والأوكسيجين .

وبمساعدة الأحياء الدقيقة يتم تصنيع الأحماض الأمينية بواسطة النبات من العناصر السابقة .

وتتغذى معظم الحيوانات على النبات ، ويتغذى الإنسان على النبات والحيوان ، وعلى هذا الأساس يكون المصدر الأول لجميع الأطعمة البروتينية بما فى ذلك لحوم الحيوانات والطيور والأسماك هو المملكة النباتية .

وظائف البروتين فى الجسم :

● الوظيفة الأولى للبروتين هى بناء أنسجة الجسم ، وإصلاح التالف منها . ولا يمكن استبداله بالدهون أو الكربوهيدرات ، لأنها لا تحتوى على النيتروجين . والزائد من البروتين عن حاجة الجسم يعطى طاقة .

● جميع أنسجة الجسم فى عملية هدم وبناء مستمرة ، فكل خلية فى الجسم تتغير فى خلال ١٦٠ يومًا . وتتغير الأعضاء الحيوية بسرعة ، فالكبد يستبدل بالكامل فى مدة لاتتجاوز أسبوعين ، ومثله عضلات القلب ، والكليتان ، والغدد ، وجدران المعدة ، كذلك تتغير الشرايين والأوردة فى خلال أسابيع قليلة . ويفقد الجسم يوميًا حوالى ١٨ - ٢٠ جرامًا من بروتيناته يعوضها من الأطعمة البروتينية . ومعظمنا يحصل على حوالى ٦٠ - ٧٠ جم من البروتين يوميًا .

● يعمل البروتين على حفظ حموضة وقلوية سوائل الجسم فى معدلها الطبيعى كالدم والبلازما (أى درجة الـPH)

● تحتوى بروتينات الدم على الهيموجلوبين الذى ينقل الأوكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم وينقل ثانى أكسيد الكربون من الرئتين إلى الخارج فى هواء الزفير . كما تحتوى بروتينات الدم على الأجسام المضادة ، التى تكسب الجسم مناعة ضد المرض .

● يحصل الإنسان على البروتين من الأطعمة الحيوانية والنباتية التى تتحول بعد الهضم إلى وحدات صغيرة يعاد ترتيبها من جديد ، لتكوين البروتينات الخاصة بكل جزء فى الجسم . كالأظافر والجلد والشعر وغير ذلك . والمتبقى من بروتين الغذاء بعد ذلك يستخدمه الجسم فى إنتاج الطاقة إذا كان فى حاجة إلى ذلك .

● لا يستفيد الجسم من بروتينات الأطعمة فى عملية البناء وتجديد الخلايا سابقة الذكر إلا إذا كان يصحبها كربوهيدرات ودهون تمد الجسم بالطاقة ، وإلا أصبحت الوظيفة الأولى للبروتين هى الاحتراق لتوليد الطاقة بدلا من عمليات البناء ، وبالتالى يزيد إفراز النيتروجين فى البول ، ويحترق الكربون والأيدروجين المكون للأحماض الأمينية ، ويتحول إلى ثانى أكسيد كربون ، وبخار ماء يخرج فى هواء الزفير . الجرام من البروتين يعطى ٤ سعرات .

مصادر البروتينات تنقسم إلى قسمين :

١ - مصادر من أصل حيوانى : مثل اللحوم بأنواعها والطيور والأسماك والبيض واللبن ومنتجاته من جبن ولبن زبادى ماعدا الزبد والسمن .. وهذه الأطعمة غنية بالبروتين ، وتحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية بالكميات الكافية للجسم ، ولذا تسمى بروتينات كاملة (من الدرجة الأولى) أو بروتينات ذات قيمة حيوية عالية . ويشذ عن المصادر الحيوانية الجيلاتين ويعتبر بروتينًا حيوانيًا ناقصًا ، حيث ينقصه الحمض الأمينى الأساسى التريتوفان .

٢ – **مصادر من أصل نباتى** : مثل البقول : كالفول والعدس واللوبيا والفاصوليا البيضاء والبسلة الجافة والحمص وفول الصويا وغيرها ، والبذور : كالسمسم وبذرة القطن واللب الأبيض والأسمر والقرطم وغيرها . والنقل : كاللوز والبندق والفستق وعين الجمل والفول السودانى . والحبوب : كالقمح والأرز والذرة والشعير.. إلخ .

وهذه المصادر برغم احتوائها على نسبة جيدة من البروتين فإنها ينقصها بعض الأحماض الأمينية الأساسية ، مما يجعلها أقل فى قيمتها الحيوية من البروتينات الحيوانية ، ولذا تسمى بروتينات ناقصة (من الدرجة الثانية) ، أو بروتينات منخفضة القيمة الحيوية . ويشذ عنها أيضًا بروتين فول الصويا ، لأنه كامل مثل البروتينات الحيوانية .

وهذه نسب البروتين فى بعض الأطعمة الحيوانية والنباتية :

اللحوم والطيور والأسماك : من ١٧ – ٢٣٪	البقول : من ٢٠ – ٢٧٪
البيض : حوالى ١٢٪	الحبوب : من ٧ – ١٠٪
اللبن : من ٣ – ٥و٣٪	البذور : من ٣٠ – ٥٠٪

● يلاحظ ارتفاع نسبة البروتين فى كل من البقول والبذور ، ويمكن إدخالها فى وجبات نباتية متزنة بالخلط الصحيح أو عمل خلطات من البروتين النباتى والحيوانى كالفول المدمس مع الجبن مثلا .

● يعتبر البيض بروتينًا مثاليًّا لارتفاع نسبة الأحماض الأمينية الأساسية فيه ، ولذا اتخذ كمقياس لباقى البروتينات الأخرى الحيوانية والنباتية لمعرفة نسبة كل حامض أمينى أساسى وغير أساسى بها ، وتسمى بالطريقة الكيميائية لتقييم البروتينات ، وتستعمل فى الأبحاث والدراسات العلمية .

معنى القيمة الحيوية للبروتينات Biological Value :

يطلق على البروتين أنه ذو قيمة حيوية عالية ، إذا كان محتويًا على الكمية الكافية من الأحماض الأمينية الأساسية ، بالنسب اللازمة لجسم الإنسان ، على أن تكون متوفرة لعمليات بناء الخلايا وتجديدها ونشاطها فى وقت واحد ، إلى جانب وجود الأحماض الأمينية غير الأساسية .

وبمعنى آخر تقاس القيمة الحيوية للبروتين بمقدار كفاءته فى بناء الخلايا وتجديدها ، أى هضمه وامتصاصه وتحوله ثانية إلى بروتينات يستفيد منها الجسم . وهكذا تختلف البروتينات عن بعضها البعض . فالبقول والنقل والبذور ، أعسر هضمًا وأقل امتصاصًا من اللبن والبيض والجبن .

كيف نرفع القيمة الحيوية للبروتينات النباتية ؟

البروتينات النباتية أوسع انتشارًا وأكثر تنوعًا وأرخص من الحيوانية ، ويعتبر الكثير منها وبخاصة البقول مصادر ممتازة لبعض الأحماض الأمينية الأساسية ، إلى جانب توفر الأحماض غير الأساسية بها . ويمكن بالتخطيط الجيد عمل وجبات بروتينية متكاملة من الأطعمة النباتية فقط يكمل بعضها البعض فى الأحماض الأساسية ، أو يمكن الخلط بين الأطعمة النباتية والحيوانية كاللبن والبيض والجبن وهذا أفضل ، وبذلك يمكن تقليل استهلاك اللحوم بأنواعها المرتفعة الثمن .

وهذه بعض الأمثلة :

١ – الليسين : حمض أمينى أساسى ضرورى للنمو ، والغذاء الذى أساسه الأرز أو القمح فقط (كالخبز) ينقصه هذا الحمض ، ويمكن تكملة هذا النقص بتناول خبز القمح مع الفول المدمس أو فول الصويا الغنى بالليسين ، أو يمكن الجمع بين البروتين الحيوانى والبروتين النباتى فى الوجبة الواحدة ، فنحصل على بروتين ذى قيمة حيوية عالية بتناول الأرز باللبن ، أو إضافة الجبن إلى وجبة الخبز والفول المدمس السابقة ، واللبن غنى بالليسين أيضًا .

٢ – تتكامل الأحماض الأمينية الأساسية بتناول الأرز مع العدس (أى الكشرى) ، وتكون الوجبة أفضل إذا قدم معها بيض مسلوق أو جبن . فترتفع قيمتها الغذائية .

٣ – الحمض الأمينى الأساسى التربتوفان : يعرف بالحمض المعادل للنياسين ، وهو أحد أفراد فيتامين ب الذى يمنع مرض البلاجرا ، والجسم يستطيع أن يصنع من التربتوفان نياسين (نيكوتين أميد) ، وبذلك يساهم التربتوفان فى علاج البلاجرا ، وخبز القمح غنى بالتربتوفان . فإذا أضفنا دقيق القمح لدقيق الذرة الناقص من هذا الحمض فإنه يكمله ويمنع مرض البلاجرا لمن يتغذون أساسًا على خبز الذرة كسكان الأرياف . .

٤ – الجيلاتين : هو بروتين حيوانى ينقصه حمض التربتوفان ، فإذا أضفنا خبز القمح إلى الجيلاتين كما فى « فتة الأكارع » يكمل الخبز نقص التربتوفان فى جيلاتين الأكارع ، كما يكمل الليسين بالأكارع نقصه فى الخبز .

٥ – كذلك بالنسبة للبروتينات الحيوانية الكاملة فإن استفادة الجسم منها تكون أفضل إذا أكلت مع بروتينات نباتية ناقصة كتناول الخبز مع الجبن أو البيض ، أو تناول الحلاوة الطحينية المصنوعة من السمسم ، وهو غنى بالبروتين النباتى والأحماض الأمينية الكبريتية السستين والسستاين ، مع خبز وكوب من اللبن لتعويض النقص فى الأحماض الكبريتية باللبن ، وتدخل هذه الأحماض فى تكوين الأظافر والشعر ، كما أن هورمون الأنسولين غنى أيضًا بها .

٦ – المثيونين : حمض أمينى أساسى يحتوى على الكبريت ، وهو هام لإعادة بناء الأنسجة التالفة بالكبد والجلد ، واللبن غنى بهذا الحمض (كازين اللبن) . أما البقول والحبوب فهى منخفضة فيه ، وتناول الحبوب باللبن يكمل هذا النقص .

وهكذا تظهر أهمية الأحماض الأمينية الأساسية وغير الأساسية فى عمليات النمو والبناء وإصلاح التالف من أنسجة الجسم .

أمثلة أخرى :

● الجلسين : حمض أمينى غير أساسى ، وهو ضرورى لكثير من العمليات الحيوية بالجسم ، فيتحد مع بعض المركبات العطرية السامة فى الكبد وتفرز فى البول .

● التيروزين : حمض أمينى غير أساسى يدخل فى صناعة هورمون « الثيروكسين » الضرورى لسلامة الغدة الدرقية وتأدية وظيفتها ، كما يدخل فى صناعة هورمون « الأدرينالين » .

● الفنيل الآنين : حمض أمينى أساسى يساعد الثيروزين ، فى صناعة هورمون التيروكسين ويؤدى خلل تمثيله بالجسم إلى تأخر النمو العقلى عند الأطفال .

● الهستدين : حمض أمينى أساسى بالنسبة للأطفال فى النمو وترميم أنسجة الجسم ، كما يحتاج الطفل أيضا للأرجنين .

طرق تقييم البروتينات :

تتبع ٣ طرق لتقييم البروتينات وتقدير قيمتها الحيوية هى :

١ – إجراء التجارب على الحيوانات (الفيران) .

٢ – الميزان النيتروجينى Nitrogen balance

٣ – الدرجة الكيميائية للبروتين Chemical score

أولا : التجارب على الفيران :

أجريت التجارب التالية على مجموعة من الفيران الحديثة الولادة فتبين الآتى :

(ا) المجموعة الأولى من الفيران عاشت على كازين اللبن وهو بروتين حيوانى ، كمصدر وحيد للنيتروجين ، وقد نمت نموًا طبيعيًا .

(ب) المجموعة الثانية عاشت على جلايادين القمح gliadin (بروتين نباتى) كمصدر وحيد للنيتروجين فكان نموها بطيئًا ، أى أن جلايادين القمح أقل فى قيمته الحيوية من كازين اللبن ، فلما أضيف إليها حمض الليسين الأساسى الناقص فى بروتين القمح ، نمت الفيران نموًا طبيعيًا كما فى مجموعة الكازين (الأولى) .

(جـ) المجموعة الثالثة عاشت على زابين الذرة Zein (بروتين نباتى) كمصدر وحيد للبروتين ، وينقصه حمضى الليسين والتربتوفان ، فثبت أن بروتين الذرة لايساعد على النمو ولاعلى الحياة أيضًا . وعند إضافة الليسين إلى بروتين الذرة بدأت الفيران تنمو كما فى مجموعة جلايادين القمح (الثانية) ، وعندما أضيف التربتوفان أصبح النمو طبيعيًا ، كما فى مجموعة الكازين (الأولى) .

وهكذا يتضح من هذه التجارب ، أن البروتينات تختلف فى قيمتها الحيوية ، أى فى كفاءتها وقدرتها على نمو الخلايا وتجديدها ، وأن البروتينات الحيوانية المصدر أعلى فى قيمتها الحيوية من البروتينات النباتية المصدر .

ثانيا : الميزان النيتروجينى :

تصل نسبة النيتروجين فى البروتينات المتنوعة مابين ١٤ و ٢٠٪ بمتوسط ١٦٪ ، فإذا فرضنا أن ١٠٠ جم من البروتين تم هضمها فى الجسم ، فإن ١٦ جرامًا منها تفرز كنيتروجين فى البول والبراز والعرق والشعر .

ولذلك يستخدم المعامل ٦,٢٥ (١٠٠ ÷ ١٦ = ٦,٢٥) ، لتحويل النيتروجين إلى بروتين ، وهى الطريقة المتبعة لحساب نسبة النيتروجين فى الغذاء ، ويستخدم هذا المعامل فى حساب البروتينات الحيوانية كاللحوم والبيض . . إلخ . كما يستخدم للحبوب المعامل ٥,٧ ، وللجيلاتين ٥,٥ (Mccance &Widdowson-1960)

وحساب النيتروجين يبين كمية البروتين فى أى طعام ، وعلى هذا الأساس يمكن تقدير مايستفيده الجسم من هذا البروتين ، وكما عرفنا أن بروتينات الجسم فى حالة هدم وبناء مستمرة ، فإذا عرفنا كمية النيتروجين التى تدخل الجسم (من الطعام) والكمية التى تترك الجسم عن طريق الإخراج . يمكن حساب استفادة الجسم ، ويعكس فى نفس الوقت الكمية التى كان الجسم محتاجًا إليها .

فلو أن ١٠٠ جم من النيتروجين دخلت الجسم ، واحتفظ الجسم بنصفها أى ٥٠ جم ، فإن الكمية التى تخرج من الجسم فهى تعادل أيضًا ٥٠ جم ، ويقال فى هذه الحالة أن الميزان النيتروجينى للفرد متعادل أو متوازن .

وإذا اختزن الجسم كمية أكبر من النيتروجين (٧٠ جم مثلا) عن تلك التى أفرزها الجسم ، فيعتبر الميزان النيتروجينى موجبًا .

وإذا حدث العكس ، أى اختزن الجسم كمية أقل (٣٠ جم مثلا) ، يعتبر الميزان النيتروجينى سالبًا ، لأن الجسم اختزن كمية

قليلة كما يحدث فى حالات المرض والمجاعات ، وعند تناول بروتينات ناقصة .

ويكون الميزان النيتروجينى للفرد متعادلا ، عندما يتناول كفايته من البروتين العالى القيمة الحيوية ، وهو مايحدث للبالغين الطبيعيين ، فتتعادل كمية النيتروجين فى الغذاء مع الكمية المفرزة فى البول والبراز .. الخ .

فى حين يكون الميزان النيتروجينى سالبًا عند تناول أطعمة نباتية غير جيدة الخلط ، أى لاتحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية فى نفس الوقت ، وهذا ما أثبتته الدراسات على حيوانات التجارب والإنسان . .

ثالثًا : الدرجة الكيميائية للبروتين :

وهى طريقة حسابية اتخذ فيها بروتين البيض كبروتين مثالى وأعطيت له درجة ١٠٠ « Reference Protein » ، وتقاس على أساسه باقى البروتينات لمعرفة درجة كل حمض أمينى أساسى أو غير أساسى بها .

بمعنى أنه إذاكانت نسبة حمض الليسين فى بروتين ما تعادل نصف كميته فى البروتين المثالى ، فهذا يعنى أنه إذا احتاج الشخص إلى جرام واحد من هذا الحامض فى البروتين المثالى ، فإنه يحتاج إلى ٢ جم . أى ضعف الكمية من البروتين الآخر . وهكذا يعطى للبروتين المثالى ١٠٠ درجة ، والبروتين الآخر ٥٠ درجة .

الاحتياجات اليومية من البروتين :

تختلف الاحتياجات اليومية من البروتين تبعًا لعدة عوامل ، منها : نوع البروتين وكفاءته فى بناء أنسجة الجسم (حيوانيًا أو نباتيًا) - عمليات الفقد فى الجسم - السن - الجنس - الوزن - الحالة الفسيولوجية .

ويحتاج الشخص البالغ يوميًا إلى (١) جرام بروتين (حيوانى ونباتى) لكل (١) كيلو جرام من وزن جسمه . أى أن الرجل الذى يبلغ وزنه (٧٠ كيلو جرامًا) يحتاج إلى (٧٠ جرامًا بروتين) - ويعتبر البعض أن هذه النسبة عالية . ويمكن أن تقل عن ذلك دون أن يتأثر الجسم (التوصيات الجديدة ٠,٨ جم /كجم من وزن الجسم) .

ويفقد الجسم يوميًّا حوالى : ١٨ - ٢٠ جم من بروتيناته فى عمليات الهدم ، كفقد الأظافر والشعر والجلد وإفراز الغدد وغير ذلك ، ومعظمنا يتناول يوميًّا من ٦٠ - ٧٠ جرامًا من البروتين الحيوانى والنباتى لتعويض هذا الفقد . وينصح بأن تكون ربع ($\frac{1}{4}$) كمية البروتين من مصدر حيوانى كاللبن والبيض والجبن .. إلخ بالنسبة للبالغ ، وحوالى نصف الكمية بالنسبة للفئات الحساسة كالأطفال الصغار الذين يحتاجون للبروتين الحيوانى للنمو ، وكذلك الحوامل والمراضع لزيادة الفقد فى بروتينات الجسم .

وتزيد الاحتياجات من البروتين أيضًا فى حالات المراهقة والأمراض الشديدة المنهكة والإجهاد والانفعالات (كما يحدث فى وقت الامتحانات مثلا) نتيجة لزيادة عمليات الهدم .

ويوضح الجدول الآتى الاحتياجات اليومية من البروتين فى الأعمار المختلفة ، تبعًا للتوصيات الدولية :

العمر بالسنة	ذكور وإناث
صفر - ١ سنة	٢.٢ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميًا
١ - ٣ سنوات	٢٣ جرامًا فى اليوم
٤ - ٦ سنوات	٣٠ جرامًا فى اليوم
٧ - ١٠ سنوات	٣٤ جرامًا فى اليوم

مراهق	ذكور	إناث
١١ - ١٤ سنة ١٥ - ١٨ سنة	٤٥ جرامًا فى اليوم (٤٥كجم) ٥٦ جرامًا فى اليوم (٦٦كجم)	٤٦ جرامًا فى اليوم (٤٦كجم) ٤٦ جرامًا فى اليوم (٥٥ كجم)

بالغ (٠.٨ جم/كجم من وزن الجسم)	ذكور	إناث
١٩ - ٢٢ سنة ٢٣ - ٥٠ سنة ٥١+ سنة	٥٦ جرامًا فى اليوم (٧٠كجم) ٥٦ جرامًا فى اليوم (٧٠كجم) ٥٦ جرامًا فى اليوم (٧٠كجم)	٤٤ جرامًا فى اليوم (٥٥كجم) ٤٤ جرامًا فى اليوم (٥٥كجم) ٤٤ جرامًا فى اليوم (٥٥كجم)

حامل بعد ٣ شهور (لسرعة نمو الجنين) : ٤٤ + ٣٠ = ٧٤ جرامًا فى اليوم
مرضع (لتكوين اللبن للرضاعة) : ٤٤ + ٢٠ = ٦٤ جرامًا فى اليوم

(ينظر جدول الاحتياجات - الباب الثانى)

نقص البروتين وأثره على الجسم :

نقص البروتين من أكبر المشاكل الغذائية فى العالم وخصوصًا بالنسبة للأطفال الصغار ، وهم أكثر الفئات الحساسة تأثرًا ، وتنتشر بينهم أمراض نقص البروتين وخصوصًا فى البلاد النامية ، كما يتعرض الكبار أيضًا لنقص البروتين نتيجة للفقر والجوع ، وإن كانت لا تظهر عليهم أعراض المرض بنفس السرعة والقسوة التى تظهر بها على الصغار.

وبينما نجد الفرد فى الدول المتقدمة يحصل على حوالى ٩٠ جرامًا من البروتين يوميًا ، نصفها من البروتين الحيوانى (٤٥ جم) ، يحصل الفرد فى الدول النامية على حوالى ٥٨ جرامًا منها أقل من ٩ جرامات من البروتينات الحيوانية ، ولذلك تنتشر أمراض نقص البروتين فى الدول النامية ، حيث يعيش حوالى ٧٠٪ من سكان العالم.

وأجزاء الجسم التى تتأثر سريعًا لنقص البروتين هى : الجلد والشعر والأظافر ، والأغشية المخاطية المبطنة لأجهزة الجسم وغير ذلك . فإذا استمر النقص طويلا تتأثر جميع أنسجة الجسم.

وبالنسبة للأطفال الصغار ، ينقص الوزن ، ويبطؤ النمو ، وتضمر العضلات ، وتقل مقاومتهم لأبسط الأمراض ويتعرضون للإصابة بمرض الكواشيوركور **Kwashiorkor** ، أى النقص الشديد فى البروتين ، ومن أعراضه بالإضافة إلى ماسبق : الإديما (تورم الجسم) ، وتقرحات بالجلد ، وتغير لون الشعر وضعفه وتقصفه ، وعادة يصاحب نقص البروتين نقص

أيضًا فى الكربوهيدرات ، فتسوء الحالة جدًا ، ويكون ذلك نتيجة للفقر الشديد (كما فى غانة) ، فيصاب الأطفال بالهزال الشديد ، وفقد الشهية مما يؤدى إلى الوفاة ، وتعرف هذه الحالة بالمرازمس Marasmas أى نقص شديد فى البروتين والكربوهيدرات والأبحاث مستمرة لاستخلاص أفضل وأرخص بروتين كامل كبديل للحوم المرتفعة السعر .

الكربوهيدرات Carbohydrates

تحتوى الكربوهيدرات على الكربون والأيدروجين والأوكسجين ، ونسبة وجود الأيدروجين والأوكسجين بها ، هى نفس نسبة وجودهما فى الماء ، أى : (٢) إيدروجين إلى (١) أوكسجين ، ولذا سميت بالكربو ايدرات . وهى أوسع المواد الغذائية انتشارًا وأرخصها ، كما أنها من أهم مصادر الطاقة للجسم .

أصل الكربوهيدرات :

الكربوهيدرات عبارة عن مركبات كيميائية صنعها النبات بواسطة التمثيل الضوئى ، وهى العملية التى يحول فيها النبات الأخضر : غاز ثانى أكسيد الكربون من الهواء ، والماء من التربة ، والطاقة من أشعة الشمس ، إلى سكر بسيط فيتصاعد منه غاز الأوكسيجين .

ويقوم النبات بتخزين هذا السكر فى عصاراته داخل الخلايا ، ونظرًا لشدة ذوبانه ، فليس من السهل على النبات أن يخزنه بهذه الصورة ، ولذا فهو يحوله إلى شكل آخر أقل ذوبانًا هو النشا ، ثم يحول جزءًا منه إلى شكل آخر هو السليلوز (الألياف) المكون الأساسى لألياف النبات ، كما يمكن للنبات أن يحول جزءًا آخر من السكر إلى دهون وبروتينات باستخدام معادن التربة ، كما ذكر سابقًا فى البروتين .

أشكال الكربوهيدرات :

توجد أشكال عديدة للكربوهيدرات ويمكن تقسيمها إلى :

١ – السكريات البسيطة (الأحادية) :

وهى حلوة المزاق ، وتتكون من جُزىء واحد بسيط من السكر ، وتسمى سكريات أحادية ، ومنها : الجلوكوز – الفركتوز – الجلاكتوز :

٢ – السكريات الثنائية :

وهى حلوة المزاق أيضًا وتتكون من (٢) جزىء من السكر البسيط . ومنها : سكر القصب (السكروز) – سكر الشعير (المالتوز) – سكر اللبن (اللاكتوز) .

٣ – السكريات العديدة :

وهى ليست حلوة المذاق وتتكون من العديد من وحدات السكر البسيط الجلوكوز ، ولذا تسمى عديدة التسكر ، ومنها : النشا (النباتى) – الجليكوجين (نشا حيوانى) – السليلوز (الألياف) .

السكريات البسيطة (الأحادية) :

١ - الجلوكوز Glucose :

ويعرف أيضًا بالدكستروز dextrose أو سكر العنب ، ويوجد فى عسل النحل وسكر القصب والبنجر والفاكهة والبصل والبطاطس والذرة وغيرها . كما يوجد الجلوكوز فى دم الإنسان والحيوان ، وهو الصورة التى يستخدمها الجسم كوقود لنشاطه . ويحضر تجاريًا من نشا الذرة ، ووجود الجلوكوز بصورة منفردة لايهم الإنسان كثيرًا كغذاء ، لأنه يتناول سكر القصب (السكر العادى) ، والمواد النشوية التى تحتوى عليه والتى تتحول فى عملية الهضم إلى سكر جلوكوز فى النهاية .

أما الحالات الهامة التى يستعمل فيها الجلوكوز كغذاء فهى حالات العمليات الجراحية وتغذية المرضى والناقهين الذين لا يستطيعون تناول الطعام عن طريق الفم .

٢ - الفركتوز Fructose :

ويعرف أيضًا بالليفيولوز laevulose . أو سكر الفاكهة . وهو أشد حلاوة من الجلوكوز . ويعتبر أحلى السكريات . ويوجد فى عسل النحل وسكر القصب والبنجر والفاكهة وبعض الخضر كالخرشوف والشيكوريا ، ويتحول الفركتوز بعد تناوله مباشرة إلى السكر البسيط الجلوكوز فى الجسم .

٣ - الجلاكتوز Galactose :

أقل حلاوة من الجلوكوز والفركتوز ويدخل فى تركيب سكر اللبن الثنائى وهو اللاكتوز .

السكريات الثنائية :

١ - السكروز Sucrose :

وهو سكر القصب الشائع الاستعمال وأيضًا سكر البنجر . ويتكون من جُزىء جلوكوز وجزىء فركتوز . وعندما يتم هضمه فى الأمعاء الدقيقة بفعل أنزيم السكريز يتحول إلى مكوناته الأولى : الجلوكوز والفركتوز . ويمتص على هذه الصورة . يوجد السكروز أيضًا فى الفاكهة وبعض الخضر . وهو مصدر رخيص للطاقة .

٢ - المالتوز Maltose :

هو السكر الأساسى فى خلاصة الشعير . ويعتبر ناتجا وسطيًا عند تحويل النشا إلى جلوكوز . وعندما يتم هضمه فى الأمعاء الدقيقة بفعل أنزيم المالتيز يتحول إلى (٢) جزىء جلوكوز .

ويحضر المالتوز من النشا فى الحبوب المنبتة حيث يتكسر النشا المختزن بها ، ويتحول إلى صورة ذائبة لتغذية النبات فى أثناء نموه ، وهى المالتوز .

٣ - اللاكتوز Lactose :

وهو سكر اللبن الذى يوجد بالطبيعة فى الإنسان والحيوان لتغذية الرضع . ويهضم فى الأمعاء الدقيقة بفعل أنزيم اللاكتيز . ويتحول إلى جزىء جلوكوز وجزىء جلاكتوز . وهو أكثر أنواع السكريات استعمالا فى خلطات ألبان الأطفال الرضع المجهزة لأنه

سهل الهضم وأقل حلاوة من سكر القصب ، كما يستعمل أيضًا فى صناعة بعض المأكولات التى تتطلب حلاوة خفيفة . والإكثار من استعمال سكر اللاكتوز يسبب الإسهال للأطفال ، وقد يحدث أن يمر اللاكتوز فى بول الحامل فى المراحل الأخيرة للحمل وفى أثناء الرضاعة فيظن خطأ أنها أعراض مرض البول السكرى ، ولذا يعمل اختبار للكشف عن سكر اللاكتوز فى البول كدليل للتفرقة بينه وبين مرض البول السكرى .

السكريات العديدة :

١ - النشا Starch :

يتكون من سلسلة طويلة من وحدات الجلوكوز . وهو أهم السكريات العديدة ويتخزن فى الحبوب كالأرز والقمح وفى البقول والدرنات كالبطاطس وغيرها . وعند طهى النشا كما فى الأرز تنتفخ حبيباته وتلين وتنفجر جدرانها مما يسهل هضم النشا فى الأمعاء الدقيقة ، ويتحول إلى جلوكوز حيث يمتص على هذه الصورة . ومن الملاحظ أن تناول فاكهة بها نسبة كبيرة من النشا كالموز الأخضر (غير تام النضج) يكون عسر الهضم قابض الطعم غير مستحب ، فى حين يتحول النشا فى الموز التام النضج إلى سكروز وجلوكوز وفركتوز فيصبح طعمه حلو المذاق ويسهل هضمه .

٢ -الجليكوجين Glycogen :

وهو نوع ثان من السكريات العديدة المعقدة التركيب . ويعرف بالنشا الحيوانى ، لأنه يتخزن فى جسم الإنسان كما يتخزن النشا « النباتى » فى الحبوب . فبعد أن تمتص السكريات الأحادية سابقة الذكر فى الجسم ، تتحول فى النهاية إلى جليكوجين يتخزن معظمه فى الكبد (بين ٣٠٠ ، ٤٠٠ جم) وجزء قليل منه فى العضلات ، يستخدمه الجسم كلما احتاج إلى الطاقة فى حالة عدم تناول الطعام . والكمية المخزونة منه تكفى لإمداد الجسم بالطاقة لمدة تزيد قليلا عن نصف يوم ، يستردها الجسم سريعًا بعد تناول وجبة من الكربوهيدرات كالخبز والأرز والمواد السكرية .. إلخ .

٣ - السليلوز Cellulose :

وهو نوع ثالث من السكريات العديدة المعقدة التركيب . يكوّن الجدار الخارجى للنباتات كالخضر والفاكهة والحبوب والبقول ، ويعطيها شكلها المميز ، ولذا يطلق عليه مجازًا (الألياف) ، ولايستطيع جسم الإنسان أن يهضمه .

مصادر الكربوهيدرات :

- السكريات بأنواعها مثل : العسل الأبيض والأسود والسكر والحلوى والمربى والشراب وغيرها ، وتتراوح نسبة السكريات بها من ٧٠ إلى ١٠٠٪

- الحبوب : كالقمح ومنتجاته والأرز والذرة وتصل نسبة الكربوهيدرات بها إلى ٧٠٪
- البقول الجافة : كالفول والعدس والفاصوليا البيضاء وتصل نسبة الكربوهيدرات بها إلى ٥٥٪ .
- الدرنات : كالبطاطس والبطاطا والقلقاس ، وتصل نسبة الكربوهيدرات بها إلى ٢٠٪

وهذا بخلاف منتجات الحبوب ، كالخبز والمكرونة والفطائر والكعك والكنافة .. إلخ .

فائدة الكربوهيدرات للجسم :

١ - تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة فى الجسم ، والجرام منها يمد الجسم بأربعة (٤) سعرات .

٢ - تؤدى الكربوهيدرات دورًا حيويًا هامًّا للمحافظة على سلامة الكبد حتى يؤدى وظائفه العديدة بكفاءة ، فالجليكوجين يساعد الكبد على التخلص من السموم المختلفة فتفرز خارج الجسم ، كما تمنع الكربوهيدرات تراكم الدهن فى الكبد .

٣ - يعتبر الجهاز العصبى أكثر الأنسجة حساسية لانخفاض سكر الدم ، فيصاب الشخص بالصداع والعرق والدوخة وربما يفقد الوعى ، ويلاحظ ذلك فى حالات مرضى السكر الذين يتناولون جرعات زائدة من الأنسولين فتؤدى إلى انخفاض سكر الدم عن الحد الطبيعى (وهو من ٨٠ إلى ١٢٠ ملجم) . وتعالج بتناول الكربوهيدرات .

٤ - تناول الكربوهيدرات قبل القيام بمجهود عضلى أو فى أثنائه كالسباحة مثلا . يزيد من كفاءة العضلات عما إذا تناول الشخص كميات متساوية فى الطاقة من الأطعمة البروتينية والدهنية والكربوهيدراتية .

٥ - وجود الكربوهيدرات فى الغذاء ، أو وجود الجليكوجين مختزنًا فى الكبد يحمى بروتين أنسجة الجسم من الاحتراق لتوليد الطاقة ، ويتوفر بروتين الغذاء لعمليات النمو والبناء .

٦ - تعتبر الكربوهيدرات عاملاً مضادًا للتسمم الأسيتونى الذى يحدث فى حالة احتراق الدهون بدون وجود الكربوهيدرات . فتتكون مجموعة من الأحماض تعرف بالأجسام الكيتونية . وتتراكم هذه الأحماض فى الدم . وتعرف هذه الحالة بالكيتوزيس **ketosis** أو التسمم الأسيتونى . فتظهر أعراضه وهى الصداع والدوخة والغثيان ، كما تظهر رائحة الاسيتون فى هواء الزفير التى تشبه رائحة التفاح المعطن ، وقد يصاب الشخص بالغيبوبة كما فى حالات البول السكرى الشديد ، وتختفى هذه الأعراض بتناول الكربوهيدرات .

٧ - الأطعمة الكربوهيدراتية طعمها مستحب وتحسن طعم الغذاء كتناول الخبز مع الخضر ، واللحوم مع المكرونة أو الأرز . والسكر فى المشروبات وغير ذلك .

٨ - السليلوز لايهضم - كما سبق الذكر - ولكنه ينشط الأمعاء الغليظة ويساعد على التخلص من الفضلات .

سكر الدم :

يتراوح التركيز الطبيعى للجلوكوز فى الدم (فى حالة الصيام) بين ٨٠ ، ١٢٠ ملليجرام فى كل ١٠٠ ملليلتر من الدم ، وينظم هذه العملية التوازن بين هورمونات الإنسولين **Insulin** والكورتيسول .

وبعد تناول وجبة من الكربوهيدرات يرتفع تركيز الجلوكوز فى الدم ولكنه لايتعدى ١٨٠ ملجم / ١٠٠ مل ثم يعود بعد ساعة أو ساعة ونصف إلى تركيزه الطبيعى (٨٠ - ١٢٠ ملجم) ، ولايظهر فى البول لأن الزائد منه يختزن . هذا فى الشخص الطبيعى . أما فى حالة مرضى البول السكرى فإن تركيز الجلوكوز فى الدم يرتفع عن ١٨٠ ملجم بعد تناول وجبة الكربوهيدرات ، ويزيد عن احتمال الكلى فتفرزه فى البول ولايعود إلى تركيزه الطبيعى إلا بعد بضعة ساعات . ويرجع ذلك إلى نقص الهورمونات والإنزيمات اللازمة لتنظيم عمليات تمثيل الجلوكوز فى الجسم .

حاجة الإنسان إلى الألياف :

لايستطيع الجهاز الهضمى للإنسان أن يهضم الألياف (السليلوز) مثل ألياف الخضر الورقية ، والبقول ، والحبوب الصحيحة كالقمح ، والمكسرات . على حين تحتوى أمعاء الحيوانات المجترة ، على بكتيريا تساعد على تحويل ٢٥٪ من الألياف إلى سكر جلوكوز تستفيد منه الحيوانات :

وترجع أهمية الألياف للإنسان إلى عدة أسباب :

١ – إنها تعمل على تقوية الأسنان فى أثناء عملية المضغ وبخاصة ألياف الخضر الورقية كالخس والفاكهة وغير ذلك .

٢ – وتفيد الأشخاص الذين يعانون من الإمساك الذى يؤدى إلى الإصابة بالبواسير ، لأن الألياف تمد الجهاز الهضمى بكتلة غير قابلة للهضم أو الامتصاص ، فتمر إلى الأمعاء الغليظة غير مهضومة وتساعد فى عملية الإخراج والتخلص من الفضلات .

٣ – ومن فوائد الألياف أيضًا وبخاصة الخضر النيئة أنها تمتص الماء فى أثناء مرورها فى الجهاز الهضمى فتنتفخ ويزيد حجمها كالإسفنج مما يعطى قليلا من السعرات وشعورًا بالشبع ، وهذا يفيد من يريدون إنقاص أوزانهم . فإذا تناول الشخص طبقًا من السلطة الخضراء عند ابتداء الوجبة يشعر بالامتلاء والشبع .

٤ – طهى الخضر يليّن أليافها ، ويجعلها سهلة التفتت فى أثناء مرورها فى الجهاز الهضمى ، ويصبح مابداخلها من مواد غذائية أكثر عرضة لعمليات الهضم والامتصاص ، وتقل درجة امتصاص الألياف المطهية للماء عما كانت عليه وهى نيئة ، وبذلك يقل حجمها أيضًا كما يقل احتمال تخمرها بالأمعاء الغليظة ، وهذا يناسب الذين يعانون من « المصران الغليظ » وضعف الجهاز الهضمى .

٥ – تساعد الألياف على خفض نسبة الكولسترول بالدم وبالتالى أمراض القلب المرتبطة به .

وهكذا يتبين أن لكل حالة فوائدها الخاصة .

وتختلف الاحتياجات من الألياف تبعًا للغذاء اليومى وما به من ألياف . وتتراوح كميتها بين ٥ – ٨ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميًا . وفى الشعوب النامية حيث يزداد الاعتماد على الأطعمة النباتية الكثيرة الألياف وبخاصة الكاملة كالقمح والذرة والخبز الكامل (الأسمر) ، تزيد تبعًا لذلك نسبة الألياف فى الغذاء ، وتقل بالتالى إصابتهم بالأمراض السابقة . وينصح بتناول خبز التموين والخضر والفاكهة والحبوب لزيادة نسبة الألياف بالغذاء .

الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات :

تختلف الاحتياجات من الكربوهيدرات تبعًا لاختلاف السن والجنس والمجهود اليومى ، وترتفع نسبة الكربوهيدرات فى غذاء الطبقات العاملة ومحدودى الدخل وقد تصل إلى ٨٠٪ من مجموع السعرات اليومية لاعتمادهم على الخبز والأرز فى غذائهم .

ومن الناحية الصحية ، وحتى لايزيد الوزن كثيرًا ، ننصح بألا تزيد نسبة الكربوهيدرات فى الغذاء اليومى عن ٦٦٪ من مجموع السعرات ، فإن حوالى ٤٠٠ جرام فى اليوم من المواد النشوية والسكرية تعطى ١٦٠٠ سعراً . كما يجب ألا تقل عن ١٥٠ جرامًا فى اليوم ، وهذا بالنسبة للحالات التى تستوجب الإقلال من الكربوهيدرات كمرضى البول السكرى ، وعند اتباع نظام غذائى لإنقاص الوزن ، حتى لايصاب الشخص بالتسمم الأسيتونى سابق الذكر .

والأطعمة النشوية والسكرية مستحبة كالخبز والأرز والمكرونة والفطائر والكعك . . إلخ ، وكذلك الحلوى السكرية والشراب ، ويؤدى الإكثار منها إلى السمنة التى أصبحت من مشاكل سوء التغذية فى العالم ، وخصوصًا استهلاك السكر وعلاقته بتسوس أسنان الصغار والكبار . ومعروف أن زيادة المواد الكربوهيدراتية عن حاجة الجسم تختزن على هيئة دهون ، ولذلك فهناك علاقة بين السمنة وزيادة نسبة الكولسترول فى الدم وما يترتب عليه من تصلب الشرايين وأمراض القلب .

حاجة الإنسان إلى الألياف :

لايستطيع الجهاز الهضمى للإنسان أن يهضم الألياف (السليلوز) مثل ألياف الخضر الورقية ، والبقول ، والحبوب الصحيحة كالقمح ، والمكسرات . على حين تحتوى أمعاء الحيوانات المجترة ، على بكتيريا تساعد على تحويل ٢٥٪ من الألياف إلى سكر جلوكوز تستفيد منه الحيوانات :

وترجع أهمية الألياف للإنسان إلى عدة أسباب :

١ – إنها تعمل على تقوية الأسنان فى أثناء عملية المضغ وبخاصة ألياف الخضر الورقية كالخس والفاكهة وغير ذلك .

٢ – وتفيد الأشخاص الذين يعانون من الإمساك الذى يؤدى إلى الإصابة بالبواسير ، لأن الألياف تمد الجهاز الهضمى بكتلة غير قابلة للهضم أو الامتصاص ، فتمر إلى الأمعاء الغليظة غير مهضومة وتساعد فى عملية الإخراج والتخلص من الفضلات .

٣ – ومن فوائد الألياف أيضًا وبخاصة الخضر النيئة أنها تمتص الماء فى أثناء مرورها فى الجهاز الهضمى فتنتفخ ويزيد حجمها كالإسفنج مما يعطى قليلا من السعرات وشعورًا بالشبع . وهذا يفيد من يريدون إنقاص أوزانهم . فإذا تناول الشخص طبقًا من السلطة الخضراء عند ابتداء الوجبة يشعر بالامتلاء والشبع .

٤ – طهى الخضر يليّن أليافها ، ويجعلها سهلة التفتت فى أثناء مرورها فى الجهاز الهضمى ، ويصبح مابداخلها من مواد غذائية أكثر عرضة لعمليات الهضم والامتصاص ، وتقل درجة امتصاص الألياف المطهية للماء عما كانت عليه وهى نيئة ، وبذلك يقل حجمها أيضًا كما يقل احتمال تخمرها بالأمعاء الغليظة ، وهذا يناسب الذين يعانون من « المصران الغليظ » وضعف الجهاز الهضمى .

٥ – تساعد الألياف على خفض نسبة الكولسترول بالدم وبالتالى أمراض القلب المرتبطة به .

وهكذا يتبين أن لكل حالة فوائدها الخاصة .

وتختلف الاحتياجات من الألياف تبعًا للغذاء اليومى وما به من ألياف . وتتراوح كميتها بين ٥ – ٨ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميًا . وفى الشعوب النامية حيث يزداد الاعتماد على الأطعمة النباتية الكثيرة الألياف وبخاصة الكاملة كالقمح والذرة والخبز الكامل (الأسمر) ، تزيد تبعًا لذلك نسبة الألياف فى الغذاء ، وتقل بالتالى إصابتهم بالأمراض السابقة . وينصح بتناول خبز التموين والخضر والفاكهة والحبوب لزيادة نسبة الألياف بالغذاء .

الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات :

تختلف الاحتياجات من الكربوهيدرات تبعًا لاختلاف السن والجنس والمجهود اليومى ، وترتفع نسبة الكربوهيدرات فى غذاء الطبقات العاملة ومحدودى الدخل وقد تصل إلى ٨٠٪ من مجموع السعرات اليومية لاعتمادهم على الخبز والأرز فى غذائهم .

ومن الناحية الصحية ، وحتى لايزيد الوزن كثيرًا ، ننصح بألا تزيد نسبة الكربوهيدرات فى الغذاء اليومى عن ٦٦٪ من مجموع السعرات ، فإن حوالى ٤٠٠ جرام فى اليوم من المواد النشوية والسكرية تعطى ١٦٠٠ سعراً . كما يجب ألا تقل عن ١٥٠ جرامًا فى اليوم ، وهذا بالنسبة للحالات التى تستوجب الإقلال من الكربوهيدرات كمرضى البول السكرى ، وعند اتباع نظام غذائى لإنقاص الوزن ، حتى لايصاب الشخص بالتسمم الأسيتونى سابق الذكر .

والأطعمة النشوية والسكرية مستحبة كالخبز والأرز والمكرونة والفطائر والكعك .. إلخ ، وكذلك الحلوى السكرية والشراب ، ويؤدى الإكثار منها إلى السمنة التى أصبحت من مشاكل سوء التغذية فى العالم ، وخصوصًا استهلاك السكر وعلاقته بتسوس أسنان الصغار والكبار . ومعروف أن زيادة المواد الكربوهيدراتية عن حاجة الجسم تختزن على هيئة دهون ، ولذلك فهناك علاقة بين السمنة وزيادة نسبة الكولسترول فى الدم وما يترتب عليه من تصلب الشرايين وأمراض القلب .

الدهون Fats

الدهون التى نستخدمها فى الغذاء توجد إما على حالة صلبة أو حالة سائلة ، فالدهون الصلبة توجد عادة فى المصادر الحيوانية كالزبد والسمن الطبيعى ودهون وشحوم الحيوانات والطيور ، كما توجد فى السمن الصناعى .

والدهون السائلة وهى الزيوت فتوجد فى المصادر النباتية كزيت بذرة القطن وزيت الذرة وزيت الزيتون .. إلخ .

ولمعرفة أهمية الدهون فى الغذاء وأثرها على جسم الإنسان ، فلا بد من فهم طبيعتها وتركيبها .

التركيب الكيميائى للدهون :

تتكون الدهون من مركبين هما :

١ – الجليسرول glycerol المعروف بالجلسرين .

٢ – أحماض دهنية وعادة يكون عددها ثلاثة أحماض ، إما من نوع واحد أو مختلفة الأنواع .

فيتحد جُزِىء واحد من الجليسرول مع ثلاثة أحماض دهنية ، ويسمى الناتج من هذا الاتحاد إستر أو جلسريد . وهو الاسم العلمى للدهن . والدهون المستعملة (صلبة وسائلة) فى الغذاء تتكون من الجلسريدات الثلاثية المختلطة .

الأحماض الدهنية :

التركيب الكيميائى للأحماض الدهنية له دخل كبير فى خواص الدهون سواء أكانت صلبة أم سائلة ، فالحامض الدهنى يتكون من عدد زوجى من ذرات الكربون المتحدة بالأيدروجين والأوكسجين على شكل سلسلة يختلف طولها حسب عدد ذرات الكربون ، فيعتبر الحامض الدهنى قصير السلسلة إذا كان عدد ذرات الكربون يتراوح بين ٤ ، ١٢ ذرة . ومن أمثلته حامض البيوتيريك Butyric فى الزبد (٤ ذرات كربون) .

أما الأحماض الدهنية طويلة السلسلة فهى التى تحتوى على أكثر من ١٢ ذرة كربون وقد يصل عددها إلى ٢٤ . ومعظم الدهون المستخدمة فى الغذاء من النوع طويل السلسلة كحامض الأوليبك الذى يوجد بزيت بذرة القطن (زيت الأكل العادى) إذ يبلغ عدد ذرات الكربون به إلى ١٨ ذرة .

الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة :

بعض الأحماض الدهنية سابقة الذكر مشبعة والبعض الأخر غير مشبع ، وتكون الأحماض الدهنية مشبعة إذا كانت كل ذرة كربون مشبعة بذرتين من الأيدروجين .

أما الأحماض الدهنية غير المشبعة فهى التى ينقص منها بعض ذرات الأيدروجين المتصلة بذرات الكربون ، وفى هذه الحالة يحل محل الأيدروجين مايعرف باسم الرابطة المزدوجة ويسمى الحامض الدهنى أحادى عدم التشبع فإذا زاد عدد الروابط المزدوجة يسمى عديد – عدم – التشبع .

ومعظم الدهون الصلبة تحتوى على أحماض دهنية مشبعة ، فى حين تحتوى الزيوت السائلة على أحماض دهنية غير مشبعة . وهذه لها أهميتها على صحة الإنسان ، فالزيوت النباتية أفضل ، لأنها لاتساعد على تكوين المادة المعروفة بالكولسترول فى جسم الإنسان وسيرد ذكرها فيما بعد .

الأحماض الدهنية الأساسية Essential fatty acids :

وتعرف أيضًا باسم فيتامين ف (F) ، والأحماض الدهنية الأساسية غير مشبعة وهى عديدة – عدم – التشبع وتوجد بكثرة فى الزيوت النباتية كزيت الذرة ، وزيت بذرة القطن وغيره وهى :

حامض اللينولييك Linoleic

حامض اللينولنك Linolenic

حامض الأراكيدونيك Arachidonic

وهى مثل الأحماض الأمينية الأساسية فى البروتين ، أى لايستطيع الجسم أن يصنعها ، ويجب أن يحصل عليها من الغذاء .

وأحماض اللينولنك واللينولييك من أصل نباتى ، وتوجد فى زيوت بذرة القطن وبذرة الكتان وجنين القمح وفول الصويا والمكسرات وغيرها ، فى حين يتخلق حامض الأراكيدونيك من حامض اللينولنك Linolenic فى الأسماك والحيوانات .

والأحماض الدهنية الأساسية ضرورية للصحة الجيدة وسلامة الجلد ، وخصوصًا لنمو الأطفال ، كما أنها تقيهم من أمراض الحساسية كالأكزيما .

بعض الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة والدهون التى تحتوى عليها

الحامض الدهنى	عدد ذرات الكربون	طول السلسلة	عدد الروابط المزدوجة	الدهون التى تحتوى عليه
أحماض دهنية مشبعة :				
البيوتيريك Butyric (ك$_{٤}$ يد$_{٨}$ أ$_{٢}$)	٤	قصيرة	صفر	الزبد
الكبرليك Caprylic (ك$_{٨}$ يد$_{١٦}$ أ$_{٢}$)	٨	قصيرة	صفر	جوز الهند – دهن الماعز
اللوريك Lauric (ك$_{١٢}$ يد$_{٢٤}$ أ$_{٢}$)	١٢	قصيرة	صفر	الزيوت النباتية وخاصة جوز الهند والنخيل
الميرستيك Myristic (ك$_{١٤}$ يد$_{٢٨}$ أ$_{٢}$)	١٤	طويلة	صفر	الزيوت – جوز الهند – النخيل
البالمتيك Palmitic (ك$_{١٦}$ يد$_{٣٢}$ أ$_{٢}$)	١٦	طويلة	صفر	جميع الدهون وخاصة الصلبة
الاستياريك Stearic (ك$_{١٨}$ يد$_{٣٦}$ أ$_{٢}$)	١٨	طويلة	صفر	الشحوم ودهون الحيوانات الصلبة
أحماض دهنية غير مشبعة :				
الأوليك Oleic (ك$_{١٨}$ يد$_{٣٤}$ أ$_{٢}$)	١٨	طويلة	١	جميع الزيوت والدهون
اللينولييك Linoleic (ك$_{١٨}$ يد$_{٣٢}$ أ$_{٢}$)	١٨	طويلة	٢	زيوت الذرة – عباد الشمس – بذرة القطن – الصويا
اللينولنك Linolenic (ك$_{١٨}$ يد$_{٣٠}$ أ$_{٢}$)	١٨	طويلة	٣	يوجد بصفة خاصة فى الزيت الحار .
أراكيدونيك Arachidonic (ك$_{٢٠}$ يد$_{٣٢}$ أ$_{٢}$)	٢٠	طويلة	٤	زيوت الأسماك ودهون الحيوانات .

الأوليك حامض دهنى غير مشبع به رابطة مزدوجة واحدة ينقصه ٢ ذرة أيدروجين

اللينولييك حامض دهنى عديد - عدم - التشبع ، به ٢ رابطة مزدوجة ينقصه ٤ ذرة أيدروجين

اللينولنك حامض دهنى عديد - عدم - التشبع ، به ٣ روابط مزدوجة ينقصه ٦ ذرة أيدروجين .

الأراكيدونيك حامض دهنى عديد - عدم - التشبع ، به ٤ روابط مزدوجة ينقصه ٨ ذرة أيدروجين .

مصادر الدهون :

١ - المصادر الحيوانية وتشمل :

(ا) الدهون الظاهرة مثل : الزبد - السمن - شحوم الحيوانات .

(ب) غير الظاهرة مثل : لحوم الضأن والأوز والبط والدجاج والأسماك الدهنية والجبن واللبن والقشدة والبيض .

٢ - المصادر النباتية ، وتشمل :

(ا) الظاهرة : مثل : زيوت القطن والزيتون وجوز الهند والسمسم .. إلخ .

(ب) غير الظاهرة : كالمكسرات والكاكاو والشيكولاتة ، والحلاة الطحينية والطحينة وغير ذلك .

فائدة الدهون للجسم :

١ - تعتبر الدهون مصدراً مركزًا للطاقة . فالجرام من الدهون يمد الجسم بـ (٩) سعرات ، فى حين يعطى الجرام من كل من البروتين والكربوهيدرات (٤) سعرات فقط .

٢ - يتم هضم الدهون ببطء بخلاف السكريات والنشويات والبروتينات . ولذلك فهى تعطى شعوراً بالشبع لبقائها مدة طويلة بالمعدة . فإذا تناول الشخص خبزًا بالزبد والمربى فى الفطور ، فإنه يهضم أبطأ مما لو تناول الخبز بالمربى فقط .

٣ - تمد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية سابقة الذكر والتى لا يستطيع الجسم أن يصنعها . وقد ثبتت أهميتها فى تكوين الفوسفوليبيدات فى الكبد ، وفى شفاء نوع من الأكزيما يصيب الأطفال ، ومنع تكرار حدوثها ، ولذا أطلق على الأحماض الدهنية الأساسية فيتامين (ف) .

٤ - تعمل الدهون على نقل الفيتامينات الذوابة فى الدهون وهى : ا ، د ، هـ ، ك ، والكاروتين (مقدم فيتامين ا) . وتساعد على امتصاصها فى الجسم .

٥ - وجود طبقات الدهن تحت الجلد يدخر للجسم حرارته . ويحفظ عليه رونقه وجمال تكوينه . ويساعد على ليونة الجلد وعدم جفافه أو خشونته . كذلك بالنسبة للشعر . كما تعمل الدهون كوسائد حول العظام والأعضاء الداخلية تحميها من الرضوض والصدمات وتحفظها من الانزلاق .

٦ - الدهون تحسن طعم الغذاء وبخاصة الخضر والبقول والنشويات الفقيرة فى الدهن . ولذلك كثيراً ما يشكو الأشخاص الممنوعون من أكل الدهون لأسباب علاجية . بأنهم لا يستسيغون الطعام المسلوق .

٧ - وجود الدهون إلى جانب الكربوهيدرات فى الغذاء يحمى البروتين من الاحتراق لتوليد الطاقة فيؤدى وظيفته الأساسية من بناء للأنسجة وخلافه . بمعنى أن تكون الوجبة متزنة البروتين والكربوهيدرات والدهون .

٨ - تعمل الدهون وبخاصة الزيوت على تليين الفضلات وسهولة مرورها فى الأمعاء الغليظة وتخلص الجسم منها .

الدهون والبدانة :

يتخزن الدهن الزائد عن حاجة الجسم فى مخازن الدهن ، وهى عملية طبيعية صحية للجسم ، ولكن تناول كميات كبيرة من الأطعمة الدهنية أو الأطعمة المحمرة بالإضافة إلى السكريات والنشويات يعمل على تخزين كميات لا حد لها من الدهن فى مخازن الدهون بالجسم مما يؤدى إلى البدانة وأضرارها .

ولذلك فإن اختيار طرق الطهى الصحيحة ، مع الاعتدال فى كمية الغذاء التى يتناولها الشخص وممارسة الرياضة أو العمل هو أفضل الطرق للمحافظة على الوزن المناسب للشخص .

● وفيما يلى مثل يوضح ما تضيفه الأطعمة المحمرة من سعرات ، خاصة إذا أكثر الشخص من تناولها :

١٠٠ جم من السمك المسلوق	١٠٠ جم من السمك المقلى
بروتين ١٣,٥ جم × ٤ سعرات = ٥٤,٠	بروتين (السمك والدقيق) ١٥,٩ جم × ٤ = ٦٣,٦
كربوهيدرات ــ ــــ	كربوهيدرات (الدقيق) ٤,٢ جم × ٤ = ١٦,٨
دهن ١ جم × ٩ سعرات = ٩,٠	دهن (زيت) ١٠,٢ جم × ٩ = ٩١,٨
المجموع الكلى للسعرات = ٦٣	المجموع الكلى للسعرات = ١٧٢,٢

وهكذا نجد أن ١٠٠ جم من السمك المقلى تعطى أكثر من ضعف عدد السعرات التى يعطيها ١٠٠ جم من السمك المسلوق .

وليس المفروض أن يحرم الإنسان نفسه من الأطعمة المحمرة أو الدهون ، بل يجب ألا يكثر منها . فالأطعمة المحمرة لا تناسب الشخص البدين أو من يريد إنقاص وزنه ، وعلى العكس من ذلك فهى تناسب الذين يرغبون فى زيادة أوزانهم .

الدهون والكولسترول Cholesterol :

الكولسترول مادة شمعية تشبه الدهون . وهو أحد مكوناتها ، ويوجد فى الدهون الحيوانية كالسمن الطبيعى . وشحوم الحيوانات وغيرها ، كما أنه أحد مكونات الجسم . ويوجد فى المخ والدم والجلد والغدد الكظرية وغيرها . وهو لازم لكثير من العمليات التى تتم بالجسم ، فيدخل فى تصنيع هورمونات الاستيرولات ، وأملاح الصفراء ، وفى نقل الأحماض الدهنية بالجسم .

ويصنع الجسم الكولسترول بكميات أكبر من التى يحصل عليها من الغذاء . ويصل مستوى الكولسترول الطبيعى فى الدم من ١٥٠ إلى ٢٥٠ ملليجرام فى كل ١٠٠ مل .

فإذا زادت نسبته فى الدم عن ذلك كثيرًا يصبح ضارًا على الصحة . ويعتقد أن أمراض تصلب الشرايين وخصوصًا بين كبار السن ومتوسطى العمر تعزى – إلى حد ما – إلى ترسيب الكولسترول فى الشرايين ، وأن تركيز الكولسترول فى الدم يزيد بتناول أطعمة غنية بالدهون المشبعة ، وخصوصًا مع الذين لا يمارسون رياضة المشى لمسافات طويلة .

ولذا ينصح الأطباء كبار السن ومتوسطى العمر بتجنب تناول الأطعمة الدسمة وبخاصة المحمرة . والابتعاد عن الدهون المشبعة كالزبد والسمن الطبيعى والصناعى والبط والأوز ، وأن تستبدل بكميات قليلة من الزيوت النباتية غير المشبعة كزيت الذرة وزيت بذرة القطن ، وقد دلت الأبحاث على أن الزيوت التى تحتوى على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة كحامض اللينوليك Linoleic تخفض مستوى الكولسترول فى الدم مثل الزيوت سابقة الذكر .

ويجب ألا تزيد نسبة الدهون فى الغذاء اليومى عن ٢٠ – ٣٠٪ من مجموع السعرات أى حوالى ٥٠ إلى ٧٠ جم مواد دهنية فى اليوم يأخذها الإنسان من الدهون الظاهرة وغير الظاهرة (ينظر مصادر الدهون) .

١ – تأثير بعض الدهون على مستوى الكولسترول فى الدم

دهون ترفع مستوى الكولسترول	دهون لها تأثير ضعيف	دهون تخفض مستوى الكولسترول
الزبد	زيت الفول السودانى	زيت الذرة
المرجرين (الزبد الصناعى)	زيت الزيتون	زيت بذرة القطن
دهن اللحم الكندوز		زيت بذرة عباد الشمس
دهن اللحم الضأن		زيت فول الصويا
السمن الطبيعى والصناعى		زيوت الأسماك
الشحوم		
زيت جوز الهند		

٢ – محتوى بعض الأطعمة من الكولسترول*

الطعام	نسبة الكولسترول ملجم / ١٠٠ جم	الطعام	نسبة الكولسترول ملجم / ١٠٠ جم
صفار بيض مجفف	٢٩٥٠	جبن شيدر	١٠٠
صفار بيض طازج	٢٠٠٠	الشحوم ودهون الحيوانات	٩٥
مخ	١٥٠٠	اللحم البتلو	٩٠
صفار بيض مجمد	١٢٨٠	جبن ٢٥ إلى ٣٠٪ دسم	٨٥
بيض كامل	٥٥٠	اللبن المجفف الكامل الدسم	٨٥
الكلى	٣٧٥	اللحم الكندوز	٧٠
الكافيار (بطارخ)	٣٠٠	اللحم الضأن	٧٠
الكبد	٣٠٠	لحم الخنزير	٦٠
الزبد	٢٥٠	الأسماك	٧٠
النفوس	٢٥٠	المرجرين $\frac{2}{3}$ دهون حيوانية ، $\frac{1}{3}$ زيوت	٦٥
أم الخلول	٢٠٠	دجاج اللحم فقط	٦٠
القلب	١٥٠	آيس كريم	٤٥
الكابوريا	١٢٥	جبن أبيض	١٥
الجمبرى	١٢٥	لبن حليب كامل الدسم	١١
جبن كامل الدسم	١٢٠	لبن حليب منزوع الدسم	٣
		بياض البيض	صفر

* Clinical Dietetics and Nutrition (1973)

الاحتياجات من الدهون :

يتبين مما سبق ذكره أنه لا داعى لتناول الدهون والأطعمة الدسمة بكثرة سوى ما ظهر من أهمية الكميات القليلة من الأحماض الدهنية الأساسية للجسم ، والتى يمكن الحصول عليها من كميات قليلة من الزيوت ، وأيضًا لامتصاص الفيتامينات الذوابة فى الدهون وهى ا ، د ، هـ ، ك .

ومع ذلك يبلغ متوسط ما يحصل عليه الفرد فى الدولة المتقدمة إلى ضعف أو أحيانًا ثلاثة أضعاف ما يحصل عليه الفرد فى الدول النامية ، وقد يرجع ذلك إلى برودة الجو كما يتضح من الآتى :

فى الولايات المتحدة الأمريكية يتناول الفرد حوالى ١٥٠ جم دهون ، أى ما يعادل ٤٠٪ من الطاقة اليومية .

فى المملكة المتحدة (بريطانيا) يتناول الفرد من ١٢٠ - ١٥٠ جم دهون ، أى ما يعادل ٣٥٪ من الطاقة اليومية .

فى جمهورية مصر العربية يتناول الفرد حوالى ٥٠ جم دهون ، أى ما يعادل ١٥٪ من الطاقة اليومية .

فى اليابان ومعظم الدول النامية يتناول الفرد من ٢٧ - ٥٠ جم دهون ، أى ما يعادل ٨ - ١٥٪ من الطاقة اليومية .

وتختلف أنواع الدهون التى يستهلكها الفرد تبعًا للحالة الاقتصادية والعادات الغذائية وطرق الطهى ، فمثلا :

الفئات المحدودة الدخل تعتمد على الزيوت النباتية الرخيصة .

الفئات المتوسطة الدخل تعتمد على الزيوت والسمن الصناعى .

الفئات المرتفعة الدخل تعتمد على الزبد والسمن الطبيعى .

هذا بالإضافة إلى دهون اللحوم والطيور والأسماك والبيض واللبن والمكسرات وغير ذلك . وإذا تناول الفرد كميات كافية من الكربوهيدرات والبروتينات ، فإن حاجته إلى الدهون تقل ، ويعتبر ٥٠ إلى ٧٠ جم من الدهون يوميًّا كافية للشخص البالغ الطبيعى ، وهو ما تنادى به الأبحاث العلمية الحديثة ، أى لا يتجاوز ٢٥٪ من مجموع السعرات الكلية .

المـــاء Water

الماء لا يعد من المواد الغذائية كالبروتين والكربوهيدرات والدهون ، وبالرغم من ذلك فهو من أهم المواد الضرورية لحياة الإنسان ، ولا يسبقه فى ذلك سوى الأوكسيجين . فالإنسان يستطيع أن يعيش عدة أسابيع بدون طعام ، ولكنه يهلك عطشا إذا حرم من الماء بضعة أيام قليلة .

ويكوّن الماء الجزء الأكبر من الجسم ، فهو يدخل فى تركيب جميع أنسجته ، وتصل نسبته فى الجسم إلى حوالى ٥٥ - ٦٠٪ من وزنه . فالرجل الذى يزن ٧٠ كيلوجرام يحتوى جسمه على حوالى ٤٠ لترًا من الماء ، وتختلف هذه الكمية تبعًا لنسبة الدهن فى الجسم ، وإذا فقد الجسم حوالى ٢٠٪ من وزنه (حوالى ١٢ لتراً) تعرض للهلاك .

وظائف الماء فى الجسم :

١ - يدخل الماء فى تركيب جميع أنسجة الجسم وسوائله ومنها الدم ، فعلى سبيل المثال تصل نسبة الماء فى بلازما الدم إلى ٩٢٪ ، وفى كرات الدم الحمراء إلى ٧٠٪ ، وفى البول إلى ٩٧٪

٢ - يعمل الماء كوسيط لحمل المواد الغذائية وأوكسجين الهواء إلى جميع خلايا الجسم ، كما يحمل ثانى أكسيد الكربون إلى الرئتين للتخلص منه فى هواء الزفير .

٣ – يدخل الماء فى جميع التفاعلات الكيمائية والحيوية التى تتم فى الجسم كعمليات الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائى .

٤ – يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق بخار الماء الذى يخرج فى عملية التنفس وفى العرق . وهما وسيلتان لخفض درجة حرارة الجسم وترطيبه عندما ترتفع درجة حرارة الجو عن حرارة الجسم .

٥ – الماء يساعد الجسم على التخلص من الفضلات عن طريق البول والبراز والعرق .

٦ – يعمل الماء على حفظ مرونة الأنسجة وليونتها ، ويحميها من أثر الصدمات والرضوض .

المصادر التى يحصل بها الجسم على الماء :

يحصل الجسم على الماء من ثلاثة مصادر هى :

ماء الشرب . ماء الأطعمة . ماء تمثيل الأطعمة

أولا : ماء الشرب :

وهو الماء النقى الذى يشربه الإنسان ، أو المشروبات الأخرى كالشاى والقهوة والمياه الغازية واللبن والحساء .. إلخ . وتقدر كميته فى الأحوال العادية بحوالى (١,٥ – ٢ لتر) يوميًّا (٦ – ٨ كوبات) .

ثانيًا : ماء الأطعمة :

وهو الماء الذى يحصل عليه الإنسان من تناول الأطعمة المختلفة . وبخاصة الفاكهة والخضر . فهى تحتوى على حوالى ٧٠ إلى ٩٠٪ ماء . وفى اللحوم تصل النسبة إلى ٧٥٪ . وفى البقول المطهية من ٤٠ – ٥٥٪ . وتقدر كمية الماء التى يحصل عليها من الأطعمة بحوالى لتر فى اليوم (٤ كوبات) .

ثالثًا : ماء تمثيل الأطعمة :

كما تتصاعد الحرارة وينتج غاز ثانى أكسيد الكربون والماء عند احتراق المواد الغذائية الرئيسية وهى الكربوهيدرات والبروتينات والدهون (فى أوكسجين الجو) ، يحدث نفس الشىء عند تمثيل هذه المواد فى الجسم وتنتج الكمية التالية من الماء عند تمثيل ١٠٠ جم .

١٠٠ جم من الكربوهيدرات (نشا)	تعطى ٥٦ جم ماء
١٠٠ جم من البروتين	تعطى ٤١ جم ماء
١٠٠ جم من الدهن	تعطى ١٠٧ جم ماء

وعلى ذلك تصل كمية الماء التى يحصل عليها الفرد من تمثيل الأطعمة (أكسدة الأطعمة) إلى حوالى ٣٠٠ سم^3 فى اليوم . وتختلف من شخص لآخر حسب كمية الغذاء التى يتناولها وحسب تركيبها الكيميائى .

فقد الماء من الجسم :

يفقد الماء من الجسم بثلاث طرق هى :

الكلية (البول) – الجهاز الهضمى (البراز) – الجلد والرئة (العرق والتنفس) .

١ - الكلية (البول) :

يمر خلال الكليتين يوميًّا حوالى ١٧٠ لترًا من السوائل ، ولكن الذى يفرز منها فى البول ١,٥ لتر (١٥٠٠ ملليلتر) ، والباقى (١٦٨,٥ لتر) يعاد امتصاصه ثانية بواسطة مرشحات الكلية ، ويقل إفراز البول عن الكمية سابقة الذكر فى حالات حرمان الجسم من الماء ، أو عند فقد كميات كبيرة منه لأحد الأسباب .

٢ - الجهاز الهضمى (البراز) :

يخرج الماء مع البراز بعد هضم الأطعمة ، وتقدر كميته فى الحالات الطبيعية بحوالى (١٠٠ - ٣٠٠ سم٣) يوميًّا .

٣ - الجلد (العرق) والرئة (التنفس) :

يخرج الماء من الرئة على هيئة بخار فى هواء الزفير ، كما يخرج من سطح الجلد على هيئة بخار غير ظاهر أو منظور ، وهو مستقل عن غدد العرق ، كما يفقد الجسم الماء عن طريق العرق ، ويقل إفراز البول كلما زاد إفراز العرق . وتختلف كمية ما يفقده الجسم عن هذا الطريق تبعًا للجهد الذى يقوم به الشخص ، ودرجة حرارة الجو ورطوبته ، ففى الجو الحار الجاف يزيد التنفس ويتبخر العرق من الجسم ، ولكن عندما ترتفع الرطوبة فى الجو فإن العرق لا يتبخر بنفس السرعة ، ولذلك يمكن تحمل الجو الحار الجاف عن الجو الرطب قرب البحر .

وتقدر كمية الماء التى يفقدها الشخص العادى عن طريق العرق تحت ظروف الجو والعمل المعتدلة بحوالى (١ - ١,٥ لتر) فى اليوم .

توازن الماء فى الجسم :

هناك توازن بين الماء الداخل الجسم والخارج منه ، فالشخص السليم تفرز كليتاه خلال بضع ساعات ، أى كمية زائدة من الماء الذى تناوله ويجب أن يحصل الإنسان على كمية كافية من السوائل حوالى (١,٥ - ٢ لتر) كى يفرز حولى (١,٢ - ١,٥ لتر) من البول يوميًّا (١٢٠٠ - ١٥٠٠ ملليلتر) .

وفى الشخص السليم يدل لون البول الأصفر الرائق على كفاية ما يتناوله من سوائل ، على حين يدل البول المركز اللون على عدم كفايتها . وتناول كميات كافية من السوائل ضرورية بالنسبة للمسنين .

وقد يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء والأملاح الذائبة فيه فى حالات القيئ المستمر ، والإسهال الحاد ، والبول السكرى ، والنزيف ، والحروق ، والارتفاع الشديد فى درجة الحرارة ، والعرق الغزير ، فيختل التوازن ويحدث الجفاف الذى يؤدى إلى توقف الكلية وهبوط فى القلب ، إذا لم تعالج الحالة بإمداد الجسم بالسوائل والأملاح بالطرق العلاجية المناسبة . وهذا ما يحدث للأطفال الرضع .

وفى حالات القيام بأعمال شاقة كالتى يقوم بها عمال المناجم ، أو العمل أمام الأفران الشديدة الحرارة يفقد الشخص من (١٠ إلى ١٥ لترًا) من الماء فى العرق ومعها ملح الطعام (حوالى ٣٠ إلى ٤٥ جرامًا) ، يجب أن يعوضها عن طريق الغذاء أو بشرب ماء يحتوى على ملح الطعام ، وإلا أصيب بالصداع والضعف وعدم القدرة على العمل ، وتعرضت حياته للخطر .

وقد ينقص وزن الجسم فى ساعة واحدة حوالى (٢ - ٤ كيلوجرام) نتيجة للعرق العزير ، ولذلك يلجأ الكثيرون إلى إنقاص أوزانهم بحمامات البخار التى لا تخلو من خطورة ، ولكنهم يستعيدون هذا الوزن مباشرة بعد شرب كمية كبيرة من الماء لإطفاء العطش الشديد الذى ينتج بسبب الجفاف .

شرب الماء فى أثناء تناول الوجبات :

من المعتقدات الشائعة أن شرب الماء فى أثناء تناول الوجبات يخفف العصارات الهاضمة ، وبالتالى يعطل عملية الهضم ، وقد أثبتت الأبحاث أن شرب كميات معتدلة من الماء لا تزيد عن كوب لا يؤثر على سرعة الهضم ، ويسهل عملية ترطيب وبلع الأطعمة الصلبة القليلة الماء كالخبز والبطاطس المحمرة وغير ذلك ، والكميات الزائدة من الماء تفرز خارج الجسم عن طريق الكلى (البول) .

ويمكن القول بأن كمية مايشربه الفرد من الماء فى أثناء تناول الطعام يتوقف على الحالة الصحية ونوع الغذاء ودرجة حرارة الجو .

التوازن بين الماء الداخل والخارج من الجسم (تقريبى)

الكميات التى يتناولها الفرد يوميًا من الماء		الكميات التى يفقدها الجسم	
– السوائل :	ملليلتر	طرق الفقد	ملليلتر
الماء – الشاى – القهوة المياه الغازية – اللبن – الحساء	١٥٠٠ – ١٧٥٠	البول	١٢٠٠ – ١٥٠٠
– ماء الأطعمة :			
خضر – فاكهة – نشويات بروتينات .. إلخ	٦٠٠ – ٩٠٠	العرق	٧٠٠ – ٩٠٠
– الماء الناتج من أكسدة		التنفس (الرئتان)	٤٠٠ – ٤٠٠
الكربوهيدرات والبروتين والدهن	٣٠٠ – ٣٥٠	البراز	١٠٠ – ٢٠٠
المجموع	٢٤٠٠ – ٣٠٠٠	المجموع	٢٤٠٠ – ٣٠٠٠

الأملاح المعدنية Minerals

يتكون جسم الإنسان من العناصر الأساسية الآتية :

الأوكسجين	٦٦ ٪	وبمجموعها ٩٦ ٪
الكربون	١٧ ٪	
الأيدروجين	١٠ ٪	
الأزوت (النيتروجين)	٣٪	

أما الباق وهو ٤٪ فيمثل الأملاح المعدنية بالجسم ، وتسمى أيضًا بالعناصر أو المواد غير العضوية لأن الكربون لا يدخل فى تركيبها . وتوجد معظم المعادن فى شكل أملاح بسيطة نحصل عليها من الغذاء ، وبعد احتراق المركبات العضوية بالجسم ، وهى البروتينات والكربوهيدات والدهون يتبقى الرماد ، أى المعادن وهى الجزء غير العضوى .

وهناك ما يقرب من ٣٠ عنصراً من المعادن الهامة للجسم ، توجد بأنسجة وسوائل الجسم وبخاصة العظام والأسنان والغضاريف . ولم يعرف حتى الآن أهمية ودور بعض هذه المعادن ، وبصفة خاصة التى توجد بكميات ضئيلة جدًا فى الجسم ، وإن كان الكثير منها قد وضحت أهميته تماماً ..

ويمكن تقسيم الأملاح المعدنية إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى :

وتعرف بالعناصر الرئيسية Major elements ، وهذه توجد فى الجسم بكميات كبيرة نسبيًا تقدر بالجرام مثل : الكالسيوم – الفوسفور – البوتاسيوم – الصوديوم – الكبريت – الكلور – المغنسيوم والحديد . وأما من ناحية حاجة الجسم فالعنصر الذى تقل حاجة الجسم منه عن ٢٠ ملجم مثل الحديد (١٠ – ١٨ ملجم) يحسب من العناصر الضئيلة .

المجموعة الثانية :

وتعرف بالعناصر الضئيلة Trace elements ، لأنها توجد فى الجسم بكميات ضئيلة تقدر بالمليجرام ومن أمثلتها : المنجنيز – النحاس – اليود – الكوبالت – الزنك – الفلور . ومنها ما يوجد بكميات ضئيلة جدًا تقدر بالميكروجرام* مثل : الكروم – السيليكون – النيكل – الزرنيخ – الصفيح وغير ذلك .

وما زلنا فى حاجة إلى مزيد من الأبحاث والدراسات لكشف وإيضاح دور الكثير من هذه المعادن فى الجسم .

---

* الميكروجرام = $\frac{١}{مليون}$ من الجرام

الأملاح المعدنية الهامة بالجسم على اعتبار أن وزن الجسم ٧٠ كجم

عناصر رئيسية	٪	جم / ٧٠ كجم	عناصر ضئيلة	٪	ملجم / ٧٠ كجم
كالسيوم	١,٥ – ٢,٢	١٠٥٠ – ١٥٤٠	منجنيز	٠,٠٠٠٣	٢١٠
فوسفور	٠,٨ – ١,٢	٥٦٠ – ٨٤٠	نحاس	٠,٠٠٠١٥	١٠٥
بوتاسيوم	٠,٣٥	٢٤٥	يود	٠,٠٠٠٠٤	٢٤
كبريت	٠,٢٥	١٧٥	كوبالت		كميات أقل من ٢٢ مليجرام
صوديوم	٠,١٥	١٠٥	زنك		
كلور	٠,١٥	١٠٥	فلور		
مغنسيوم	٠,٠٥	٣٥			
حديد	٠,٠٠٤	٢,٥			

يوجد بالجسم أيضًا آثار من العناصر الضئيلة جدًا الآتية :

ألومنيوم	aluminium	موليبدنم	molybdenum
سيليكون	silicon	سيلينيوم	selenium
بورون	boron	فانديوم	vanadium
نيكل	nickel	صفيح	tin
أرسينك (زرنيخ)	arsenic	كروم	chromium

وظائف الأملاح المعدنية :

الأملاح المعدنية ومثلها الفيتامينات لا تمد الجسم بالحرارة أو الطاقة كالمواد العضوية سابقة الذكر (الكربوهيدرات – الدهون – البروتينات) ، ولكنها تدخل فى بناء الهيكل العظمى والأسنان ، وفى تركيب أنسجة وخلايا الجسم وسوائله ، وتنظم كثيراً من العمليات الحيوية به .

وتتعاون الأملاح المعدنية مع بعضها البعض فى تأدية كثير من الوظائف الحيوية بالجسم وهذه بعضها :

١ – تؤدى معادن الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والكلور دوراً هامًا فى تنظيم الضغط الأسموزى لسوائل الجسم والمحافظة على التوازن الحامضى – القاعدى به .

٢ – لا يمكن تكوين بروتينات الجسم دون وجود الكالسيوم والنيتروجين والكبريت .

٣ – نشاط الجسم وحيويته وقدرته الفكرية ، هذه كلها تحتاج إلى معادن المنجنيز – النحاس – الكوبالت – اليود – الزنك – المغنسيوم – والفسفور .

* Sherman (1952)

٤ – بدون الحديد لا يمكن تكوين هيموجلوبين الدم . وبدون الآثار الضئيلة من النحاس والكوبالت لا يستطيع الحديد أن يؤدى دوره بكفاءة فى تكوين الهيموجلوبين (كرات الدم الحمراء) . ونقص الحديد فى الجسم يؤدىإلى فقر الدم (الأنيميا) .

٥ – وجود الكالسيوم والصوديوم ، والبوتاسيوم بالتركيزات الصحيحة فى سوائل الجسم . عامل هام فى تنظيم تقلصات العضلات ، وتنظيم ضربات القلب ، وسلامة الأعصاب .

٦ – الكالسيوم والفوسفور عنصران أساسيان فى بناء العظام والأسنان الصحيحة القوية .

٧ – الكالسيوم ضرورى لتجلط الدم ، وهذا معناه أن الخدوش والتسلخات والجروح لا تلتئم إلا فى وجود الكالسيوم .

٨ – يؤدى الفوسفور دوراً حيويًّا هامًّا فى تمثيل الكربوهيدرات والدهون ، كما أنه عنصر ضرورى فى بناء الجهاز العصبى .

٩ – يحتاج الجسم إلى كمية ضئيلة جدًّا من اليود ، ومع ذلك فهو هام جدًّا للنمو العقلى والجسدى وتنظيم الطاقة فى الجسم ، لأنه يدخل فى صناعة هورمون الثيروكسين الذى تفرزه الغدة الدرقية والمسئول عن العمليات سابقة الذكر .

١٠ – بدون اليود لا تستطيع الغدة الدرقية إنتاج هورمون الثيروكسين ، ويؤدى ذلك إلى تضخم الغدة الدرقية المعروف بالجويتر .

١١ – كثير من الفيتامينات لا تستطيع تأدية وظيفتها إلا فى وجود الأملاح المعدنية ، فمثلا فيتامين ب ١٢ يحتاج إلى الكميات الضئيلة جدًّا من عنصر الكوبالت كى ينتج كرات الدم الحمراء .

١٢ – يحتوى هورمون الإنسولين على الزنك الضرورى لتمثيل الكربوهيدرات ، وحيث إن مرض البول السكرى ينتج من نقص الإنسولين ، فمن المحتمل أن يكون نقص الزنك له علاقة بهذا المرض .

١٣ – لا يوجد عادة نقص فى الصوديوم والكلور لأن ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) يضاف للطعام الذى نأكله ، وقد يحدث نقص فى الصوديوم فى حالات قليلة (ينظر الماء) .

١٤ – الكبريت عنصر هام لسلامة الجلد ونعومته ، ويحفظ الشعر لامعاً ناعماً ، ويساعد الكبد على إفراز العصارة الصفراوية ، ويرتبط الكبريت بالبروتين . ولذلك فإن كفاية البروتين فى الغذاء تمد الجسم بهذا العنصر .

١٥ – الفلورين يعمل على تقوية الأسنان ، ومنع تسوسها عند الأطفال ، ويوجد فى مياه الشرب والشاى بصفة خاصة .

١٦ – معظم الأملاح المعدنية التى يحتاج الإنسان إلى كميات ضئيلة جدًّا منها واسعة الانتشار فى كثير من الأطعمة ، ولذا فقلما يحدث نقص فى أحدها . فى حين يحدث نقص فى الكالسيوم والحديد وأحيانًا فى اليود . نتيجة لعدم العناية باختيار الأطعمة الغنية بها . ويستطيع الجسم أن يتحمل نقص الفيتامينات لفترة طويلة إلى حدٍ ما ، فى حين أنه إذا حدث تغيير بسيط فى تركيز الأملاح المعدنية الهامة فى الدم فقد تتعرض حياة الإنسان سريعًا للخطر ، فمثلا إذا نقص مستوى الصوديوم فى البلازما ، ولو بنسبة صغيرة لا تتعدى ٢٠ – ٣٠٪ قد يكون مميتاً ، كما يحدث فى حالات فقد الصوديوم فى العرق والقئ .. إلخ (ينظر الماء) .

ويجب أن تكون الأملاح المعدنية فى جسم الإنسان فى حالة توازن بمعنى أن ما يتناوله الشخص منها يكون معادلا للكمية التى تخرج من الجسم ، وتفرز المعادن عن طريق البول والبراز والعرق ، وتعمل على تطهير الجسم من المخلفات الحمضية فتتحد معها وتفرز خارج الجسم (ينظر التأثير القلوى للفاكهة والخضر فى الجسم) .

تنتشر أمراض نقص الكالسيوم والحديد فى جميع أنحاء العالم ، ولذلك أكدت التوصيات الدولية على ضرورة وجود هذين العنصرين فى الغذاء اليومى بالكميات التى تكفى احتياجات الجسم منهما .

ونظرًا لأهمية الكالسيوم والحديد فقد ذكرا بشىء من التفصيل هنا وكذلك اليود .

الكالسيوم

يحتوى الجسم على حوالى ١,٥ كيلو جرام من الكالسيوم الذى يوجد بنسبة ٩٩٪ فى العظام والأسنان ، والباقى (مقداره ١٪) يوجد فى أنسجة وسوائل الجسم ، ولابد من وجود الفوسفور مع الكالسيوم حتى يؤدى وظيفته بكفاءة .

وظائفه فى الجسم :

١ – بناء الأسنان والعظام القوية .

٢ – الكالسيوم ضرورى لتنظيم ضربات القلب وتنظيم تقلصات العضلات وتنبيه الجهاز العصبى وسلامة الأعصاب ، ويساعده فى ذلك وجود الصوديوم والبوتاسيوم .

٣ – ضرورى لتجلط الدم والتئام الجروح ، ولتنشيط إنزيمات العصارات الهضمية .

٤ – ضرورى للنمو الطبيعى للأطفال وسلامة (جهازهم الهضمى) .

امتصاص الكالسيوم فى الجسم :

١ – من العوامل التى تساعد على زيادة وسرعة امتصاصه فى الجسم وجود فيتامينات د ، أ ، جـ فى نفس الوجبة .

٢ – تناول كميات كافية منه فى الغذاء يساعد على تخزين جزء منه فى نهايات العظام على شكل بلّورات إبرية طويلة يمد الجسم بها فى فترات النقص .

٣ – الإسهال المزمن ، واستخدام الملينات لمدة طويلة ، أو أى شىء يؤدى إلى سرعة مرور الطعام فى الأمعاء ، كل هذه العوامل تقلل من امتصاص الكالسيوم فى الجسم ، كذلك يتحد حمض الفيتيك فى الخبز والحبوب مع الكالسيوم مكوناً فيتات كالسيوم لا تمتص .

٤ – الأطعمة التى تحتوى على أكزالات كالسبانخ تتحد مع الكالسيوم وتكون أكسالات كالسيوم غير ذائبة ، ولذلك لا يستفاد كثيراً من كالسيوم السبانخ .

أعراض نقصه :

١ – نقص مستوى الكالسيوم بالدم يجعل الإنسان قلقًا عصبيًا ويسبب تشنجات باليدين والقدمين لعدم قدرة العضلات على أداء وظيفتها بكفاءة . ويحدث سحب لكالسيوم العظام عند نقص فيتامين د .

٢ – يؤدى سحب كالسيوم العظام عند الأطفال إلى الإصابة بمرض الكساح الذى يعوق نموهم ويشوه شكل العظام ، ويسبب لين العظام عند الكبار وبخاصة الحوامل والمراضع ، وتضعف الأسنان وتتخلخل .

٣ – يعانى المسنون كثيراً من سحب كميات كبيرة من كالسيوم عظامهم لنقص الكالسيوم فى غذائهم ، وعدم تعرضهم للشمس ، مما يؤدى إلى سهولة كسرها وهشاشيتها المعروفة باسم **Osteoporosis**

الاحتياجات من الكالسيوم :

العمر	ملليجرام فى اليوم	التوصيات الجديدة
أطفال رضع من صفر– سنة	٥٠٠ – ٦٠٠	٣٦٠ – ٥٤٠
من ١ – ٩ سنوات	٤٠٠ – ٦٠٠	٨٠٠
من ١٠ – ١٥ سنة	٦٠٠ – ٧٠٠	١٢٠٠
من ١٦ – ١٩ سنة	٥٠٠ – ٦٠٠	٨٠٠
البالغون	٣٠٠ – ٥٠٠	٨٠٠
فى أثناء الحمل والرضاعة	١٠٠٠ – ١٢٠٠	١٠٠٠ – ١٢٠٠

أطعمة تحتوى على الكالسيوم :

أفضل مصدر للكالسيوم هو اللبن الذى يمتص جيدًا ، ويمكن أن يحصل البالغ على احتياجاته منه بتناول كوبين من اللبن يوميًا وهما يعطيان حوالى ٦٨٠ ملجم . (أو من الجبن) وفيما يلى نسبة الكالسيوم فى الأطعمة (ملليجرام فى ١٠٠ جم)

لبن مجفف ١٢٠٠
لبن حليب ١١٨
جبن شيدر ٧٥٠
جبن أبيض ٣٠٠
جبن قريش ٩٦
صفار البيض ١٤٧
السمسم والطحينة ٥٥٦
البقول والمكسرات ٣٠٠
خبيزه وملوخية ٣٠٠
(خضر ورقية)

الحديد

يحتوى الجسم على حوالى ٣ – ٥ جرامات من الحديد وهى نسبة ضئيلة ، ولكنها بالغة الأهمية . فإن ٥٠٪ منه يدخل فى تكوين هيموجلوبين الدم فى كرات الدم الحمراء ، ١٠٪ منه فى العضلات ، والباقى فى الكبد والكلى والطحال والعظام . كما يدخل فى تركيب الكروماتين وهى المادة الملونة فى الخلايا وفى تركيب الإنزيمات .

وظيفته فى الجسم :

يتحد الهيموجلوبين بالأوكسجين الداخل إلى الرئتين فى عملية التنفس ومنها إلى القلب ، ثم يضخه القلب إلى جميع خلايا الجسم ، حيث ينطلق الأوكسجين ويتم توليد الطاقة ، ويتكون غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يتحد مع الهيموجلوبين الراجع إلى الرئتين ، حيث يخرج فى هواء الزفير . وتتكرر العملية ، ولابد للهيموجلوبين من كميات كافية من الحديد حتى يؤدى وظيفته بكفاءة .

تخزين الحديد فى الجسم :

تحتاج كل خلية فى الجسم إلى الأوكسجين الذى يصل إليها عن طريق الهيموجلوبين ، ويعمل الجسم على توفير الحديد من كرات الدم الحمراء القديمة بعد تكسيرها فى الطحال لامتصاص مابها من حديد واستعماله فى تكوين كرات حمراء جديدة (عمر كرات الدم حوالى ١٢٠ يوماً تتكسر بعدها) عددها من ٤ ١/٢ - ٥ ملايين كرة حمراء بكل مليمتر مكعب من الدم .

ويتخزن حوالى ١٠ - ١٦٪ من الحديد فى خلايا الجسم والكبد والطحال على صورة فيرتين ferritin ، يسحب منه الجسم فى حالات النقص القصيرة .

امتصاصه فى الجسم :

يمتص حوالى (٥ - ١٥٪) من الحديد فقط ، ويساعد على امتصاصه وجود أطعمة فى نفس الوجبة تحتوى على البروتين وفيتامين جـ ، كما تساعد حموضة المعدة (حامض الأيدروكلوريك) على سرعة امتصاصه وتزيد الاحتياجات من الحديد فى فترات النمو والحمل والرضاعة ، كما تزداد احتياجات الإناث عن الذكور لما تفقده المرأة فى أثناء الطمث (الدورة الشهرية) ، ولذا يزيد امتصاص الحديد فى هذه الفترة بحوالى ٢٠٪

أعراض نقص الحديد :

الضعف والهزال وشحوب الوجه وسرعة التنفس ، وزيادة ضربات القلب لأقل جهد والصداع ، وتظهر أعراض الأنيميا ، ومن أسباب نقصه : الأنزفة - الفقد الغزير فى الدورة الشهرية عند النساء - سيولة الدم - الإصابة بالطفيليات كالبلهارسيا . وتنتشر الأنيميا الغذائية بين النساء أكثر منها بين الرجال ، والأطفال الصغار من ١ - ٥ سنوات .

الاحتياجات من الحديد :

العمر	ملليجرام فى اليوم
أطفال رضع من ٦ شهور - سنتين	١٠ - ١٥
المراهقون	١٨
البالغون	١٠ - ١٨
المرأة حتى سن ٥٠	١٨ وتزيد إلى ٣٠ - ٦٠ ملجم فى أثناء الحمل والرضاعة

أطعمة تحتوى على الحديد :

خضر وفاكهة	ملجم حديد/ ١٠٠ جم		اللحوم	ملجم حديد/ ١٠٠ جم
فاكهة مجففة	زبيب - قراصيا - بلح .. إلخ	٢,٥	كبد	٨ - ١٠
بقول مطهية	فاصوليا - فول - عدس الخ	٢,٤	لحوم	٢,٥ - ٣,٥
خضر ورقية		١	أصداف بحرية (أم الخلول)	٧
برتقال		١	كلاوى	١٠
أطعمة أخرى			طحال	٤٠
صفار بيضة		١		
حبوب كاملة		٤		
خبز		١		
عسل أسود		١٠		

اليود

يوجد فى جسم الإنسان حوالى ٢٥ مليجرام من اليود ، ثلثاه فى الغدة الدرقية ، حيث يدخل فى صناعة هورمون الثيروكسين الذى تفرزه الغدة الدرقية ، ويعمل على تنظيم الطاقة فى الجسم ونمو العقل والجلد والشعر ، والثلث الباقى يوجد موزعاً فى الدم وأنسجة الجسم . واليود ينشط الغدة الدرقية لإفراز هذا الهرمون . احتياجات البالغ ٠,١٥ ملجم

نقص اليود :

يؤدى إلى تضخم الغدة الدرقية المعروف بالجويتر goiter ، السمنة ، بطء تمثيل الطاقة بالجسم ، بطء النمو العقلى ، جفاف الشعر ، سرعة النبض وخفقان القلب ، سرعة اضطراب الأعصاب .

وينتشر مرض تضخم الغدة الدرقية فى الأماكن البعيدة عن البحار ، كالوادى الجديد بجمهورية مصر العربية .

أهم مصادر اليود :

الأطعمة البحرية كالأسماك والماء والخضراوات وبخاصة المزروعة فى أراضى غنية باليود ، وتضاف أملاح اليود إلى ملح الطعام فى الأماكن البعيدة عن البحار كوسيلة للوقاية من المرض .

الفيتامينات Vitamins

الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية يحتاج الإنسان إلى كميات ضئيلة منها فى غذائه اليومى ، ولكنها بالغة الأهمية لسلامة صحته ونموه الطبيعى . هذه الكميات الضئيلة جدًا من الفيتامينات ، تدل على أنها تختلف عن الأطعمة الأخرى التى نأكلها فالإنسان يستهلك فى المتوسط ما بين (½ إلى ١ كيلو جرام) من الغذاء يوميًا ، فى حين لا تزيد الكمية التى يحتاجها من جميع الفيتامينات عن ١/٢٥٠ من الأوقية) أو (١٢,. من الجرام) .

ولذلك فهى ليست موادًا غذائية كالكربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون التى تمد الجسم بالطاقة ، أو بناء الأنسجة ، أى أنها ليست بديلة لهذه المواد ، وإنما تدخل الفيتامينات كمواد مساعدة فى جميع العمليات الحيوية بالجسم ، ونقصها فى الغذاء يؤدى إلى الإصابة بأمراض مختلفة أو بمعنى آخر هو الفرق بين الصحة السليمة والصحة المعتلة .

ويعتمد الإنسان فى الحصول على الفيتامينات من مصادرها الطبيعية النباتية والحيوانية ، أى عن طريق تناول الأطعمة الغنية بها ،وهى أفضل المصادر ، وليس عن طريق تناولها فى شكل أقراص مركزة إلا فى حالات نقصها فى الجسم وبأمر الطبيب ، لأنها كثيرًا ما تضر الجسم ، كما يحدث عند تناول كميات مركزة من فيتامين أ ، د فقد تؤدى إلى التسمم .

وتنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين :

الأولى : فيتامينات قابلة للذوبان فى الدهون ، وهى :

فيتامينات ا ، د ، هـ ، ك ، ف .

الثانية : فيتامينات قابلة للذوبان فى الماء ، وهى :

- مجموعة فيتامين ب ومنها : ب١ (الثيامين) ، ب٢ (الرايبوفلافين) ، النياسين ، ب٦ (البيريدوكسين) ، البيوتين ، الأنيوسيتول ، الكولين ، حمض الفوليك ، حمض البانتوثنيك ، حمض بارا أمينو بنزويك وفيتامين ب١٢ ويسمى سيانوكوبالامين .
- فيتامين جـ المعروف باسم حمض الأسكوربيك .

فيتامين أ (A)

يعرف بالفيتامين الضرورى لسلامة الأبصار ، أو المضاد للرمد والعدوى وهام للنمو .

طبيعة الفيتامين :

فيتامين ا النقى عديم اللون يذوب فى الدهون وبخاصة الزيوت النباتية ، ويوجد فى المصادر الحيوانية كالزبد على شكل فيتامين ا سهل الامتصاص ، ويستفيد منه الجسم مباشرة . أما فى المصادر النباتية كالجزر وبعض الفاكهة البرتقالية اللون والخضر الورقية الخضراء وغيرها ، فيوجد على شكل الصبغة البرتقالية المعروفة باسم الكاروتين ، وهى تذوب أيضًا فى الدهون وتتحول إلى فيتامين أ فى الجسم ، ولكن عندما يحول الجسم هذه الصبغة إلى فيتامين أ يفقد منها حوالى ٥٠٪ أو أكثر . ويتخزن الزائد بالجسم .

أهميته وفوائده :

١ - هام جدًّا لسلامة الإبصار ، وكفايته فى الغذاء تساعد العين على التكيف بسرعة عند الانتقال من الظلمة إلى الضوء أو العكس ، فالعين تفقد الرؤية لفترة وجيزه ، وبعدها تتكيف سريعا وتتضح الأشياء .

٢ - عامل هام لسلامة الأغشية المخاطية المبطنة لأجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الهضمى والتنفسى والتناسلى وغير ذلك .

٣ - يدخل فى تركيب صبغة أرجوان الإبصار اللازمة للرؤية ، وهى مرتبطة بالبروتين .

٤ - مضاد للعدوى ويؤدى دورًا حيويًّا فى تغذية الجلد والشعر وتكوين الأسنان القوية البيضاء اللون والعظام . ويساعد فى النمو وبخاصة الأطفال .

أعراض نقص فيتامين أ :

١ - عدم تحمل الضوء القوى وصعوبة القراءة فى الضوء الخافت (العشى الليلى) ، وعند الانتقال من الضوء للظلام .

٢ - عند النقص الشديد للفيتامين تلتهب ملتحمة العين وتتقرح ، وقد يصل الالتهاب إلى القرنية ويؤدى إلى فقد البصر خصوصًا عند الأطفال ويعرف بالعمى الكلى Xerophthalmia ، وفيه تمتلئ حدقة العين بالصديد .

٣ - يصبح الشعر والجلد جافًّا خشناً ، وتظهر فى الجلد خشونة محببة ، مثل جلد الأوز أو الضفدع عند الكوعين والكتفين والفخذين ، وعند منابت الشعر ماعدا الوجه ، وتختفى هذه الأعراض عند تناول أطعمة تحتوى على فيتامين (أ) كاللبن الكامل الدسم والزبد والكبد وغير ذلك .

٤ - يظهر نقص الفيتامين عند الأطفال الصغار فى حساسيتهم للالتهابات الجلدية وخصوصا عند الفخذين (تحت الكافولة) والإكزيما ، وتضعف أسنان الأطفال الكبار وتتشوه ويبطؤ نموهم .

٥ - وفى الكبار تضطرب وظائف الجهاز الهضمى. والتنفسى ، والتناسلى الذى يؤدى إلى العقم .

٦ - نقص فيتامين أ يسير جنبا إلى جنب مع نقص الدهون وبخاصة الزيوت النباتية ، لأن فيتامين أ لا يمتص فى الجسم إلاّ فى وجود الزيوت والدهون وفيتامين هـ . وقد يؤدى نقصه إلى انخفاض المخزون من الدهن بالجسم .

الاحتياجات اليومية من الفيتامين :

بينت الأبحاث والدراسات أن معظم الناس لايحصلون على كفايتهم من فيتامين أ فى غذائهم اليومى . فالأطفال الصغار يولدون ولديهم رصيد منخفض من الفيتامين ، ويرجع ذلك إلى افتقار لبن الأم نفسها إلى هذا الفيتامين .

ولذا يجب أن يحصل الصغار على حوالى ٨٠٠ - ٢٥٠٠ وحدة دولية إضافية يوميًّا من الفيتامين ، ويفضل اللبن المجفف عن الحليب لزيادة تركيز فيتامين أ به .

الأطفال الكبار (من ١ - ١٠ سنوات) ٢٠٠٠ - ٣٣٠٠ و.د. من فيتامين أ (٤٠٠ - ٧٠٠ ميكروجرام)

البالغون ٥٠٠٠ و. د. بالغات ٤٠٠٠ و. د. (١٠٠٠ - ٨٠٠ ميكروجرام)

الحوامل ٥٠٠٠ و. د. (١٠٠٠ ميكروجرام)

المراضع ٦٠٠٠ و. د. للفقد الكبير فى أثناء الرضاعة (١٢٠٠ ميكروجرام)

أثر عمليات الطهى على فيتامين أ :

١ – يذوب فى الدهون ولذا فلا يفقد فى ماء الطهى .

٢ – لا يتأثر بعمليات الطهى أو الأحماض أو القلويات ، ويتلف بالأكسدة فى وجود الهواء والضوء .

٣ – يفقد فى الدهون المتزنخة ، كالزبد والسمن المزنخ ، وأيضاً عندما يتعاطى الإنسان زيوتًا معدنية كالبرافين ، لأنها لاتمتص فى الجسم .

٤ – يتلف تمامًا فى عمليات التحمير ، لأنه يذوب فى الدهون المستعملة للتحمير .

٥ – يفقد اللبن المجفف حوالى ٦٠٪ من الفيتامين إذا خزن لمدة ٩ أشهر ، وبخاصة فى حرارة مرتفعة .

٦ – عمليات تجفيف الفاكهة والخضر (المحتوية عليه) فى الشمس تفقدها ٥٠٪ منه .

٧ – حفظ البيض لمدد طويلة بالثلاجات (٦ أشهر) يفقده نصف ما به من فيتامين أ .

مصادر فيتامين أ :

١ – المصادر الحيوانية :

زيت كبد الحوت	٨٥,٠٠٠ وحدة دولية فى ١٠٠ جم
كبد عجالى وضأن من	٢٠,٠٠٠ – ٦٠,٠٠٠ وحدة دولية فى ١٠٠ جم
لبن حليب كامل الدسم	٤٠٠ وحدة دولية فى ١ كوب
لبن مجفف كامل الدسم	١٤٠٠ وحدة دولية فى ١ كوب (كمسحوق)
بيضة كاملة (يوجد فى الصفار)	٤٠٠ وحدة دولية
زبد (ملعقة كبيرة ١٥ جم)	٥٥٠ وحدة دولية
جبن مختلف الأنواع من	١٥٠٠ – ٢٥٠٠ وحدة دولية فى ١٠٠ جم
مسلى بلدى	١٥٠٠ وحدة دولية
قشدة (كريمة)	١٦٤٠ وحدة دولية فى ١٠٠ جم

٢ – المصادر النباتية (ككاروتين) :

خضر ورقية خضراء ($\frac{1}{2}$ كوب)		
مثل (سبانخ – ملوخية – جرجير .. إلخ)	من ٨٠٠٠ – ١٠,٠٠٠	وحدة دولية
فلفل أخضر (٢ ثمرة)	٣٠٠٠	وحدة دولية
جزر أصفر (١ كوب مطهى)	١٢,٠٠٠	وحدة دولية
بطاطا ١ متوسطة مشوية	٧,٠٠٠	وحدة دولية
طماطم ١ متوسطة طازجة نيئة	١,٦٤٠	وحدة دولية
مشمش طازج ٣ – ٤ حبات	٢٠٠٠	وحدة دولية
خوخ طازج ٢ – ٣ حبات	٨٠٠	وحدة دولية

شمام ½ كوب مكعبات	٣٤٠٠	وحدة دولية
مانجو ١ ثمرة متوسطة	١٠٠٠ – ١٥٠٠	وحدة دولية
قراصيا جافة (١٢ واحدة)	٢٠٠٠	وحدة دولية

● يلاحظ أن فيتامين أ يحسب بالوحدة الدولية

الوحدة الدولية (و . د .) = ١/٦٠٠٠ من المللیجرام من البيتا كاروتين

كما يحسب بالميكروجرام

فيتامين د (D)

يعرف باسم فيتامين أشعة الشمس ومن أشكاله فيتامين د٣ ويعرف بالكالسيفيرول مصدره نباتى (الخمائر) د٢ أو ٧ – ديهدروكوليستيرول ومصدره حيوانى (جلد الإنسان) . .

طبيعته :

يذوب فى الدهون ولا يتلف بالحرارة أو الضوء ، ويسمى بفيتامين أشعة الشمس ، إذ توجد تحت جلد الإنسان مادة دهنية تسمى ٧ – ديهدروكولستيرول (7-Dehydrocholesterol) هذه المادة تتحول إلى فيتامين د عندما تسقط أشعة الشمس مباشرة على الجلد ، ومن الطبيعى أنه إذا حجب الجلد أى شىء عن أشعة الشمس ، كالملابس أو الغيوم أو الهواء الملوث ، فإنها تمنع تكونه ، وهذا هو سبب تعريض أجسام الأطفال الصغار بدون ملابس لأشعة الشمس فوق البنفسجية .

أهميته وفوائده :

فيتامين د يعمل على امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء ، وينظم تركيزهما فى الدم والأنسجة . ويرسبهما مع غيرهما من المعادن فى العظام والأسنان ، وهذا الفيتامين غير منتشر فى الأطعمة الشائعة الاستهلاك ، ولذلك كانت أشعة الشمس مصدرًا هامًا له . ولهذا السبب أيضا تعزز الألبان بهذا الفيتامين .

أعراض نقص فيتامين د :

قبل اكتشاف فيتامين د (١٩٢٢) كان مرض الكساح منتشراً بين الأطفال بسبب نقصه فى الغذاء وعدم التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية مما يؤدى إلى سوء ترسيب الكالسيوم والفسفور فى العظام وضعفها .

أعراض الكساح :

١ – يتأخر المشى عند الأطفال الصغار بسبب تقوس عظام الأرجل وكذلك العمود الفقرى وتلتصق الركبتان ببعضهما ، وتتضخم نهايات العظام الطويلة عند الكوع والمعصم والركبة ، وتبرز عظام الصدر للأمام .

٢ – يتأخر ظهور أسنان الأطفال الصغار وتتسوس مبكراً وتضعف البنية وترتخى العضلات ويتأخر النمو أيضاً .

٣ – يحدث لين عظام عند الكبار وبخاصة الحوامل والمراضع ، وتضعف الأسنان بسبب سحب الكالسيوم من العظام فتصير سهلة الكسر .

الاحتياجات من الفيتامين :

٤٠٠ وحدة دولية للأطفال الرضع والأطفال الصغار والحوامل والمراضع ، أما البالغون فيكتفى بما يحصلون عليه من تعرض الجلد لأشعة الشمس فوق البنفسجية ، ومن الغذاء ، الاّ فى حالات المناطق القليلةأو البعيدة عن الشمس .

* الوحدة الدولية من فيتامين د = ٠,٠٠٠٠٢٥ ملجم من الكالسيفيرول Calciferol وهو فيتامين د٢ D_2

مصادره :

أهم مصادره زيت كبد الحوت ، وقد أمكن تحضير زيت مركز جدًّا منه يحتوى على مليون وحدة دولية فى كل ١٠٠ جم وتعطى على هيئة نقط للأطفال الرضع (النقطة تحتوى على ٥٠٠ وحدة دولية) . كما أمكن تعزيز الألبان المجففة بفيتامين د لنقص اللبن فيه . ويعتبر صفار البيض من أفضل مصادره بالنسبة للأطفال بالرغم من أن صفار ١٨ بيضة يساوى ملعقة شاى واحدة من زيت كبد الحوت .

وفيما يلى مصادره الغذائية (وحدة دولية فى ١٠٠ جم)

الرنجة ١٨٠٠	السردين ٣٠٠ – ٤٠٠
السالمون المعلب ٢٠٠ – ٨٠٠	صفار البيض ١٥٠ – ٤٠٠
تونة معلبة ٤٠٠ – ١٥٠٠	الزبد ٨ – ٦٠

فيتامين هـ (E)

يعرف أيضًا بالتوكوفيرول Tocopherol (فيتامين الإخصاب) .

طبيعة الفيتامين :

يذوب فى الدهون ولا يتأثر بالحرارة أو القلويات أو الأحماض ، وتتلفه الأشعة فوق البنفسجية ، ويوجد فى زيت جنين القمح والذرة . ويطلق عليه فيتامين الإخصاب أو ضد العقم ، إذ وجد أن نقصه فى غذاء حيوانات التجارب يؤدى إلى ضمور الخصيتين وعقم الذكور وموت الجنين عند الإناث . ويتخزن فيتامين هـ فى العضلات والدهن بالجسم ولكنه سريع النفاذ .

فوائده :

١ – هام للغدد التناسلية والإخصاب عند الذكور ، ويقلل فرص الإجهاض وموت الجنين عند الإناث .

٢ – يقلل من آلام الوضع ويهدئ حالات سن اليأس عند المرأة كالدوخة ونوبات الصهد .

٣ – ظهرت أهمية هذا الفيتامين فى علاج كثير من الحالات مثل : ضغط الدم – تصلب الشرايين – بعض أمراض القلب الخلقية وضعف العضلات وهبوط الكلى الحاد وغير ذلك .

نقصه :

لم يثبت أثره على الإخصاب فى الإنسان .

الاحتياجات:

تقدر بحوالى ١٠٠ وحدة دولية للأشخاص اللذين تتراوح أعمارهم بين ١٥، ٥٠ سنة. أى من ٨ - ١٠ ملجم من فيتامين هـ. وهو متوافر بصفة خاصة فى الزيوت النباتية.

مصادر الفيتامين:

زيت جنين القمح الخام	١٥٠ - ٤٢٠	وحدة دولية
زيت جنين القمح (المحضر - علاجى)	٣٢١	وحدة دولية
زيت الذرة	١٠٤ - ١١٠	وحدة دولية
زيت بذرة القطن	٨٣ - ٩٢	وحدة دولية
زيت الصويا	٩٢ - ١٢٠	وحدة دولية

والخضر الورقية كالخس والبقدونس والسبانخ والجرجير أيضا مصادر له.

فيتامين ك (K)

ويسمى أيضاً الفيتامين المضاد للنزيف أو فيتامين التجلط، لأنه يدخل فى المادة التى تساعد على تجلط الدم (البروثرومبين brothrombin). ويوجد فى الخضر كالسبانخ والكرنب والطماطم والبسلة وغيرها، ويذوب فى الدهون.

لا توجد احتياجات لهذا الفيتامين لاتساع انتشاره فى الأطعمة، كما يتكون فى الأمعاء بفعل البكتيريا. وقد أمكن تحضير مركب منه لعلاج حالات النزف وخصوصًا قبل الولادة والعمليات الجراحية، وفى حالة نقصه عند الأطفال الرضع.

فيتامين ب المركب (B)

يكوّن هذا الفيتامين أكبر مجموعة من الفيتامينات الذوابة فى الماء، وتختلف وظائف هذه الفيتامينات فى الجسم، ولكن هذه المجموعة بصفة عامة هامة لعمليات التمثيل الغذائى، ولصحة : الجهاز الهضمى، الجلد، الفم واللسان، الأعصاب، الكبد، وتساعد فى علاج حالات عسر الهضم، فقد الشهية، التعب الإلتهابات الجلدية، الأنيميا. وقد ذكرت أسماء أفراد هذه المجموعة سابقا، وهذه أهمها :

ب١ (الثيامين) (Thiamine) B_1

اكتشافه :

حدث ما بين عامى ١٨٧٨، ١٨٨٣، أن فقدت البحرية اليابانية عدداً من رجالها يتراوح بين ٢٠ - ٤٠٪ بسبب مرض (البرى برى beri beri) الذى لم يكن معروفاً سببه، ومن أعراضه ضعف الأعصاب والدوخة وسرعة التعب وفقد الشهية، واضطرابات بالجهاز الهضمى، ثم يحدث شلل بالأرجل ويتضخم القلب وتنتشر السوائل بالجسم (إديما) ويسمى البرىبرى الرطب الذى ينتهى بالوفاة.

وقد تبين للعالم إيجكمان Eijkman الذى قام بعمل تجارب على الطيور فى ذلك الوقت لمعرفة سبب المرض، أنه ليس نتيجة لميكروب وإنما سببه نقص أحد الفيتامينات فى الأرز المقشور الأبيض الذى كان يتناوله الرجال، وهذا الفيتامين هو ب١ المعروف بالثيامين، والذى يوجد فى القشرة الخارجية للحبوب.

طبيعة الفيتامين وفوائده :

يذوب فى الماء وتتلفه الحرارة المرتفعة وخصوصًا فى وجود القلويات . وهو ضرورى للنمو ويساعد على فتح الشهية وسلامة الأعصاب والجهاز الهضمى . ووجود ب٢ (الرايبوفلافين) مع ب١ يساعد الجسم على الاستفادة من النشا والسكر (المواد الكربوهيدراتية) والدهون ، ويزيد استهلاك الثيامين كلما زادت الكربوهيدرات فى الغذاء .

أعراض نقصه :

نقصه فى الغذاء يؤدى إلى عدم احتراق الكربوهيدرات فيتراكم حمض البيروفيك فى الدم ، وتظهر الأعراض سابقة الذكر والتى تؤدى إلى (البرى برى) فى حالات النقص الشديد .

الاحتياجات من الفيتامين :

نصّت التوصيات الدولية على ضرورة وجوده فى الغذاء اليومى وتتراوح الاحتياجات من الثيامين بين ١,٢ – ١,٥ ملليجرام للشخص البالغ يوميًا (ينظر جدول التوصيات الغذائية – الباب الثانى) .

مصادره :

أهم مصادره : خميرة البيرة ، كما يوجد فى السمسم والفول السودانى والبقول : كالفوصوليا والعدس والحمص ، وفى الحبوب الصحيحة الكاملة ، كالقمح والذرة ، وفى المصادر الحيوانية : كاللحوم والأسماك والكلاوى والكبد والقلب والبيض ، ويأكل الإنسان الخبز يوميًا دون أن يتضايق أو يمل من طعمه ، وبذلك يحصل على احتياجاته من مجموعة فيتامين ب المركب

ب٢ (الرايبوفلافين) B_2 (Riboflavin)

طبيعته وفوائده :

عبارة عن صبغة صفراء اللون مضيئة ، والرايبوفلافين يذوب فى الماء ويقاوم درجات الحرارة عن الثيامين ، وكذلك الأحماض والقلويات المخففة ويتلف عند تعرضه للضوء ، ومن أهم مصادره اللبن .

وهو عامل هام للنمو والتمتع بالصحة الجيدة ، ويساعد على احتراق السكر والنشا (الكربوهيدرات) فى الجسم ، وعلى تكيف البصر للضوء الشديد ، ويدخل فى تكوين كرات الدم الحمراء ، ويساهم فى امتصاص الحديد بالجسم .

نقصه فى الغذاء :

يؤدى إلى عدم احتراق الكربوهيدرات فى الجسم ، ومن أهم علامات نقص الرايبوفلافين تشقق الشفاة وبخاصة زوايا الفم والأنف ، والتهاب اللسان وتشقق الأظافر وظهور التجاعيد قبل الأوان ، وقد يصبح الجلد والشعر إما زيتيًا أو جافًا . ومن أعراض نقصه الأخرى الواضحة عدم تحمل الضوء والتهاب ملتحمة العين واحمرارها وظهور الشعيرات الدموية بها .

الاحتياجات من الفيتامين :

نصّت التوصيات الدولية على ضرورة وجوده فى الغذاء اليومى وتتراوح الاحتياجات منه بين ١,٣ – ٢ ملليجرام للشخص البالغ يوميًا ، وللأطفال حتى سن ١٠ سنوات من ٠,٤ – ١,٤ ملجم .

مصادره :

أفضل مصادره اللبن بالرغم من أن الخميرة والكبد والكلاوى أغنى منه فى الرايبوفلافين ، لأننا لا نستطيع أن نعتمد على هذه المصادر يوميًّا . واللبن الجاف الكامل الدسم أغنى من الحليب ، كما يوجد الفيتامين فى الجبن والبيض واللحم والبقول كالعدس والفول والخضر الورقية كالسبانخ وغيرها .

النياسين Niacin

ويسمى أيضاً حامض النيكوتنيك ، أو الفيتامين المانع لمرض البلاجرا "Pellagra" .

اكتشافه :

ملخص الموضوع : زاد انتشار البلاجرا عام ١٩٠٥ فى الولايات المتحدة الأمريكية ، وكان يموت بسببها حوالى ٤٠٠٠ شخص سنويًّا ، وقد أجريت عدة دراسات لمعرفة سبب المرض الذى كان يظن أنه مرض معدٍ ، حتى جاء الدكتور العالم جولد برجر Goldberger عام ١٩١٥ ، وقام بعمل تجارب على مجموعة من المساجين المتطوعين ، ثم على نفسه وعلى زوجته ، أثبت بها أن البلاجرا مرض غذائى وليس بسبب العدوى ، وأنه نتيجة لنقص أحد الفيتامينات وهو النياسين من أهم أفراد فيتامين ب المركب ، وذلك لمن يتغذون على غذاء فقير أساسه الذره .

طبيعة الفيتامين وفوائده :

يذوب فى الماء بدرجة أقل من الثيامين والرايبوفلافين وثابت فى درجات الحرارة عنهما . وكذلك بالنسبة للضوء . ويوجد فى اللحوم واللبن والخميرة والبقول والحبوب الكاملة عدا الذرة .

وهو عامل لتنفس الخلايا وتمثيل الكربوهيدرات ، ويقى الجسم من مرض البلاجرا ويمكن تكوينه فى الجسم من الحامض الأمينى الأساسى التربتوفان الموجود فى اللحوم والأسماك والبيض واللبن .. إلخ .. كما أنه مفيد فى حالات الصداع النصفى ، وللأطراف الباردة (الأرجل والأيدى) .

أعراض نقصه :

يسمى النياسين أيضًا بفيتامين الشخصية . ويسبب نقصه اضطراب الذاكرة . ويجعل الشخص خائفاً قلقاً كثير الشك ، يائسا سريع الانفعال . ولكن عند تغيير الغذاء الفقير فيه وإدخال اللحم واللبن والفاكهة والخضر الطازجة . تتغير شخصية الإنسان تماماً فيصفو ذهنه وتعود إليه شجاعته وثقته بنفسه .

وفى حالات النقص الشديد تظهر أعراض البلاجرا وتبدأ بالتهاب الجلد فى الأجزاء المعرضة للشمس ، ثم يتسلخ الجلد ويشبه الحروق ويسود ويصبح خشناً ، ويلتهب اللسان ويتضخم كما يلتهب الجهاز الهضمى كله ويصاب الشخص بالإسهال . وينتهى بالتهاب الأعصاب الذى قد يؤدى إلى الجنون ، وقد تحدث الوفاة فى حالة عدم العلاج .

الاحتياجات اليومية :

نصّت التوصيات الدولية على ضرورة وجوده فى الغذاء اليومى وتتراوح الاحتياجات منه بين ١٥ – ٢٠ ملليجرام للشخص البالغ يوميًّا . وللأطفال حتى سن ١٠ سنوات من ٦ – ١٦ ملجم .

مصادر النياسين :

اللحوم وخاصة الكبد ولحوم الطيور والأرانب والبقول الجافة وبخاصة الفول السودانى والخميرة والحبوب الكاملة كالقمح ما عدا الذرة ، والبن المحمص واللب الأسمر .

باقى أفراد فيتامين ب المركب متوفرة فى الأطعمة المختلفة ويوجد لها احتياجات . (ينظر جدول التوصيات) .

فيتامين ج (حمض الاسكوربيك) C (Ascorbic acid)
يعرف باسم الفيتامين المضاد لمرض الأسقربوط scurvy

اكتشاف الفيتامين :

كان مرض الأسقربوط الخطير منتشرًا فى القرون الوسطى فى أوربا سنة (١٧٥٧) ومن أعراضه تخلخل الأسنان وسقوطها ، تورم اللثة وإدماؤها ، التهاب وتورم المفاصل وتيبّسها ، أنزفة تحت الجلد والأغشية المبطنة للجهاز الهضمى والعضلات ، والإصابة بالأنيميا والهزال . وقد مرض به البحارة الإنجليز ولم ينجح علاجهم بالعقاقير حتى قام دكتور لند Lind جراح البحرية الإنجليزية فى ذلك الوقت (١٧٩٥) وأجرى بعض التجارب على البحارة أدرك بواسطتها أن سبب المرض نقص مادة هامة توجد فى البرتقال والليمون ولا توجد فى الخبز واللحوم والحلوى والدهون ، ثم عُرف بعد ذلك بفترة طويلة (١٩٣١) أن هذه المادة هى فيتامين جـ أو حمض الأسكوربيك الذى يقى الإنسان من هذا المرض .

طبيعة الفيتامين وفوائده :

يذوب فى الماء ويتلف بسرعة بالأكسدة بالهواء ، وبالحرارة المرتفعة لمدة طويلة ، وبالقلويات ، وبالرغم من أن مرض الأسقربوط لا يسبب مشكلة الآن ، إلاّ أن كثيراً من الناس لا يحصلون على كفايتهم من فيتامين جـ وبخاصة المراهقون .

والفيتامين ضرورى لسلامة الأنسجة الضامة ، فهو عامل هام فى تكوين الغضاريف والأنسجة الرابطة الكولاجين بين الأسنان والعظام ، ويساعد على التئام الجروح والكسور وسلامة الشعيرات الدموية ، وتقوية اللثة ، وسهولة تحريك المفاصل ، وتكوين كرات الدم الحمراء والمواد الوقائية المانعة للأمراض ومنها نزلات البرد .

أعراض نقصه :

يؤدى نقصه فى الغذاء إلى نزف اللثة وضعف الأسنان ، والصداع ، وآلام المفاصل وبطء التحام كسور العظام ، واضطراب الهضم ، والتعرض لقرحة المعدة والإثنى عشر والضعف ، بالإضافة إلى أعراض الأسقربوط سابقة الذكر .

الاحتياجات من الفيتامين :

نصّت التوصيات الدولية على ضرورة تناول فيتامين جـ عدة مرات فى اليوم ، لشدة ذوبانه ولأنه سريع الفقد ولا يتخزن بالجسم كفيتاميني ا ، د وتزيد الحاجة إلى الفيتامين عند زيادة العرق وفى الحميات والتعرض للأمراض .

التوصيات (ملجم)	الجديدة	التوصيات (ملجم)	الجديدة
الأطفال من ١-٦ سنوات ٣٥ ملجم	٤٥	البالغون ٧٠ ملجم	٦٠
الأطفال من ٧-٩ سنوات ٦٠ ملجم	٤٥	الحوامل ١٠٠ ملجم	٨٠
المراهقون ٨٠ ملجم	٦٠	المراضع ١٥٠ ملجم	١٠٠
(ينظر جدول الاحتياجات - الباب الثانى)			

أثر عمليات الطهى على فيتامين جـ :

١ - يفقد عند تعريض الخضر والفاكهة المحتوية عليه لأكسجين الهواء ، خصوصًا إذا كانت مقطعة أو مفرية ، ويقل الفقد عند تغطيتها ووضعها فى الثلاجة .

٢ - يذوب فى الماء ، ولذا يفقد فى ماء نقع أو طهى الخضر الذى يستغنى عنه غالباً .

٣ - يفقد عند إضافة بيكربونات الصوديوم للخضر الخضراء فى أثناء سلقها .

٤ - يتلف عند اتصاله بمعدن النحاس ، أى عند طهى الأطعمة فى إناء من النحاس .

٥ - يتلف بزيادة مدة الطهى أو عند ترك الطعام المحتوى عليه فترة طويلة قبل تناوله .

وقد تكون الفاكهة والخضر المحتوية على فيتامين جـ غنية به ، ولكنه يفقد نتيجة لعدم الفهم الصحيح لأسباب سرعة فقده . وهذا هو أحد العوامل الهامة لعدم حصول كثير من الناس على كفايتهم من الفيتامين . ولذا يجب أن يشتمل الغذاء اليومى على أطعمة تحتوى عليه على أن تؤكل عدة مرات فى اليوم .

أطعمة غنية بفيتامين جـ :

برتقالة متوسطة	٧٧ ملجم	فلفل أخضر ٢ ثمرة	١٢٠ ملجم
عصير برتقال ½ كوب	٦١ ملجم	جرجير (حزمة)	١٢٠ ملجم
عصير ليمون ½ كوب	٦١ ملجم	أوراق الفجل (حزمة)	٧٠ ملجم
جوافة ٢ ثمرة	٢٤٠ ملجم	طماطم واحدة كبيرة	٣٥ ملجم
فراولة ½ كوب	٤٥ ملجم	عصير طماطم (½ كوب)	١٩ ملجم
جريب فروت ½ كوب	٣٩ ملجم	كرنب نىء (½ كوب مفرى)	٢٥ ملجم
بطيخ (شريحة ¾ × ١٠ بوصة)	١٠ ملجم	بصل أخضر (٢)	٢٥ ملجم
يوسفى واحدة	٣٠ ملجم	خيار عدد ٢ متوسطة	١٥ ملجم
١ بطاطس مسلوقة بقشرها	١٥ ملجم		

عملية الهضم وكيف تتم فى الجسم

عندما يتناول الإنسان وجبة غذائية متنوعة تحتوى على مواد بروتينية وكربوهيدراتية ودهنية ، فإن عملية الهضم تتم كالآتى :

أولا : فى الفم :

تبدأ عملية الهضم للطعام فى الفم بتكسيره ميكانيكيًّا بالأسنان ومضغه وطحنه جيدًا وهذا يساعد على :

(ا) سهولة بلع الطعام وتمكين الإنزيمات الهاضمة من الوصول إلى داخله .

(ب) اختلاط الطعام باللعاب فيرطبه ويؤثر على الكربوهيدرات فيحول جزءاً من النشا المطبوخ فى الوجبة (الخبز مثلا) إلى سكر ثنائى مالتوز بواسطة اميليز اللعاب وهو إنزيم Ptyalin (تنظر الكربوهيدرات) .

ويتم ذلك فى اللحظات القليلة لمرور الطعام فى الفم حتى يصل إلى البلعوم ثم المرىء فى قناة طولها ٢٥ سم ومنه إلى المعدة .

ولا يؤثر هذا الإنزيم على البروتينات والدهون .

ثانيًا : فى المعدة :

تستمر عملية تجزئة الطعام وخلطه ، وتأخذ دورها فى المعدة ، ولكنها لا تتم بنفس كفاءة الأسنان والفكين المتخصصين لهذه العملية ، وهذا ما يحدث للذين يزدردون الطعام بسرعة دون مضغ كافٍ (يزلط) . ويستمر أيضًا فعل التيالين حتى تزيد حموضة المعدة بسبب عصاراتها فيبطل عمله ، لأنه يعمل فى الوسط القلوى فقط .

ويتعرض الطعام فى المعدة إلى عمليات ميكانيكية وكيميائية كالفم .

الفعل الميكانيكى :

عندما يدخل الطعام المعدة تقوم بحركة عضلية ، عبارة عن تموجات خفيفة من الانقباض والانبساط ، تمر على جدران المعدة (شبيهة بحركة خض اللبن) لكى تجزئ وتخلط الأطعمة الصلبة وتحولها إلى كتلة غير عادية سائلة القوام نوعًا تعرف باسم الكيْم Chyme ، كما تساعد حركة المعدة على دفع الكتلة إلى الأمام حتى تصل إلى الأمعاء الدقيقة .

الفعل الكيميائى :

وتؤثر المعدة على البروتينات وبدرجة أقل على الدهون ولا تؤثر على الكربوهيدرات كالآتى : يبدأ عمل العصارات المعدية التى تفرزها جدران المعدة وهى من أكثر العصارات كفاءة وفاعلية وتشتمل على :

١ – إنزيم الرنين rennin ، الذى يساعد فى هضم بروتين اللبن « الكازينوجين » ويحوله إلى كازين يتحد مع كالسيوم اللبن ويتجبن ، وبذلك يصير أسهل هضماً فى الأمعاء إلى بيتونات .

٢ – إنزيم البيسينوجين pepsinogen الخامل ، ولكنه ينشط ويتحول إلى ببسين pepsin بفعل حامض الإيدروكلوريك الذى تفرزه المعدة أيضاً ، وذلك عند دخول الطعام إلى المعدة ، فيؤثر على البروتينات ويفككها إلى وحدات أصغر وأبسط هى البروتيوزات والببتونات .

٣ – حامض الإيدروكلوريك وهو قوى وشديد الفتك حتى أنه يمكنه أن يأتى على جدران المعدة لو لم تكن محصنة بطبقة واقية

من الغشاء المخاطى ، هذا الحامض يساعد أيضاً فى هضم البروتينات ، كما يقضى على الميكروبات المرضية التى تغزو المعدة وعلى البكتريا المسببة لتعفن وفساد الطعام ، وحماية المعدة ضد هذا التعفن ضرورية ، لأن الطعام يبقى بها وقتاً طويلا ، فالوجبة الكاملة تأخذ ما بين ٣ $\frac{1}{2}$ — ٤ ساعة حتى تحولها المعدة إلى كتلة الكَيْم ، وتتوقف المدة على نوع الطعام ، فالأطعمة الكربوهيدراتية تمر سريعًا خلال المعدة ، تليها الأطعمة البروتينية وأخيرًا الدهنية ، وهذا هو السبب فى أن البروتينات إلى حد ما والدهون بصفة خاصة تعطى شعورًا بالشبع فى حين يشعر الشخص سريعاً بالجوع — حوالى ساعتين — بعد تناول وجبة مرتفعة الكربوهيدرات .

٤ — إنزيم الليباز المعدى وتأثيره ضعيف على الدهون .

أما الكربوهيدرات فلا يتم هضمها إلا بعد دخولها فى الأمعاء الدقيقة .

بعد ذلك تنزلق كتلة الكيم تدريجيًا إلى الجزء السفلى من المعدة ومنها إلى الأمعاء الدقيقة .

ومن الملاحظ أن الحالة النفسية للشخص لها علاقة بعملية الهضم ، وإن كانت غير مفهومة تمامًا ، فالخوف مثلا يبطىء حركة المعدة فيمر الطعام بها ببطء شديد ، على حين تعجل حالة الغضب من حركة المعدة فتدفع الطعام بسرعة كبيرة إلى الأمعاء ، ويصل قبل ميعاده مما يسبب للشخص عسر هضم يزيد من آلامه .

ثالثًا : فى الأمعاء الدقيقة :

يترك الطعام المعدة وهو غير تام الهضم لكى يدخل الأمعاء الدقيقة ، ويتم مروره بطريقة دقيقة التنظيم (يبلغ طول الأمعاء ٢٠ — ٢٢ قدم وقطرها ١ بوصة وهى ملتفة على بعضها) .

وتتكون الأمعاء من ثلاثة أجزاء هى :

(ا) الجزء الأول وهو الإثنى عشر ، وطوله ١٢ بوصه ، وفيه تفرز العصارات المعوية .

(ب) الجزء الأوسط **Jejunum** ويبلغ طوله ٩ أقدام وهذا الجزء يوجد دائمًا خاليًا من الطعام بعد الوفاة ، ولذا أطلقت عليه هذه التسمية باللاتينية ومعناها خالٍ .

(حـ) الجزء الأخير ويبلغ طوله من ٩ — ١٠ أقدام .

ويصل المعدة بالأمعاء الدقيقة صمام يسمح بمرور كمية صغيرة من الكيم إلى الجزء الأول من الأمعاء (الإثنى عشر) وهنا تتوقف حركة المعدة قليلا حتى ينتقل الجزء الذى سمح له بالدخول إلى الأمعاء . والطعام فى هذه المرحلة لايزال فى شكله الخام وليس معدًّا بعد للامتصاص .

* فالبروتينات تجزأت إلى وحدات أصغر ولم يتم تحللها تمامًا .
* والنشا والسكريات الثنائية فى طريقها للتحول إلى سكريات بسيطة .
* والدهون لم تمر بعد من مرحلة الحبيبات الكبيرة .

والأمعاء الدقيقة مجهزة مثل باقى الجهاز الهضمى بأدوات طبيعية وكيميائية لإتمام عملية الهضم . فتساعد حركة الأمعاء المستمرة على تحريك كتلة الكيم وخلطها بالعصارات الدائبة العمل ، وبذلك يلامس الطعام المهضوم جدران الأمعاء المبطنة بملايين الخمائل التى تمتصه ، والعصارات الهاضمة بالأمعاء هى :

١ — عصارة الصفراء التى يفرزها الكبد .

٢ — مجموعة من الإنزيمات يفرزها البنكرياس لإتمام هضم البروتينات .

٣ – إنزيم الأميليز الذى يفرزه البنكرياس لإتمام هضم النشا .
٤ – مجموعة من الإنزيمات تفرزها الأمعاء من جدرانها الداخلية والغشاء المخاطى المبطن لها لتكملة هضم جميع المواد .
٥ – إنزيم الليباز البنكرياسى لهضم الدهون .
وتتم عملية الهضم كالآتى :

هضم البروتينات :

يتم نهائيًا هضم البروتينات بفعل إنزيمات البنكرياس التربسين . والكيمو تربسين ، وتتحول إلى مكوناتها الأولية ، وهى الأحماض الأمينية بمساعدة إنزيمات الأيربسين Erepsin التى تفرزها الأمعاء .

هضم الكربوهيدرات :

– السكريات البسيطة لا تحتاج إلى هضم وتمتص مباشرة .
– السكريات الثنائية (سكروز – مالتوز – لاكتوز) تحولها إنزيمات السكريز والمالتيز واللاكتيز بالتتابع إلى سكرياتها الأحادية .
– أما النشا المطبوخ وغير المطبوخ فيحوله أميليز البنكرياس إلى دكسترين وسكر مالتوز ويتم تحلله إلى جلوكوز بفعل إنزيم المالتيز .
وبذلك يتم تحول جميع الكربوهيدرات إلى سكريات أحادية .

هضم الدهون :

تحول عصارة الصفراء حبيبات الدهن الكبيرة إلى مستحلب دقيق وهو سائل يشبه القشدة العديمة اللون ، ويحللها إنزيم الليباز البنكرياسى إلى مكوناتها الأولى وهى الأحماض الدهنية والجليسرول (ينظر الدهون) وبعض الدهون تمتص على شكل جلسريدات أحادية وثنائية ، وبذلك تمتص الدهون .

المعادن والفيتامينات تمتص فى شكلها الأصلى .

رابعًا : فى الأمعاء الغليظة :

تتحرك فضلات الطعام المتخلفة من عملية الهضم والمختلطة بالعصارات الهضمية التى لم تستعمل ، نحو الأمعاء الغليظة التى يبلغ طولها ٥ أقدام ، حيث يمتص ما بها من ماء وتبقى الفضلات الصلبة المكونة من ألياف الخضر والبقول واللحوم وغير ذلك ، وقد تهاجمها البكتريا التى تعيش فى الأمعاء الغليظة كى تحصل على حاجتها من المواد الغذائية اللازمة لحياتها وتقوم بتصنيع فيتامينات ب المركب التى تفيد الإنسان ، وتمر الفضلات بعد ذلك فى القولون الصاعد ، ثم المستعرض ، ثم النازل ، ومنه إلى المستقيم حيث يتخلص منها الجسم . وهكذا تتم عملية الهضم .

الامتصاص :

بعد إنتهاء عملية الهضم تبدأ عملية الامتصاص عن طريق الخمائل العديدة المبطنة للأمعاء الدقيقة ، وتبقى هذه الخمائل ساكنة فى حالة خلو الأمعاء من الطعام المهضوم ، وبمجرد وصول الكيْم من المعدة تنشط وتصبح دائمة الحركة لكى تلتقط المواد الغذائية التى تم هضمها وتنقلها من الأمعاء إلى الدورة الدموية وتطلقها ثم تعود لتلتقط أو تمتص كمية أخرى ، وهكذا تنتقل المواد الغذائية بعد ذلك إلى جميع خلايا الجسم لإمداد كل منها باحتياجاته .

التمثيل الغذائى :

يشمل جميع العمليات التى يتحول فيها الغذاء الممتص إلى أنسجة حيّة جديدة . وأيضًا العمليات التى يتحول فيها الغذاء إلى طاقة يستخدمها الجسم فى أوجه نشاطه المختلفة .

تعريف الإنزيم :

هو مادة بروتينية معقدة التركيب لها فاعلية خاصة ، فالكميات الضئيلة جدًا منه قادرة على إحداث تحولات وتغييرات معينة . وبمعنى آخر هو وسيط ينشط ويتحكم فى التفاعلات الكيميائية بالجسم من هضم وامتصاص وتمثيل .. إلخ ، دون أن يدخل الإنزيم فى التفاعل .

ولكل إنزيم فعله المتخصص فى درجة حرارة مناسبة ووسط حمضى ملائم "PH" حتى لا تتوقف فاعليته . (ينظر أيضا تغير لون الخضر– الباب الرابع) .

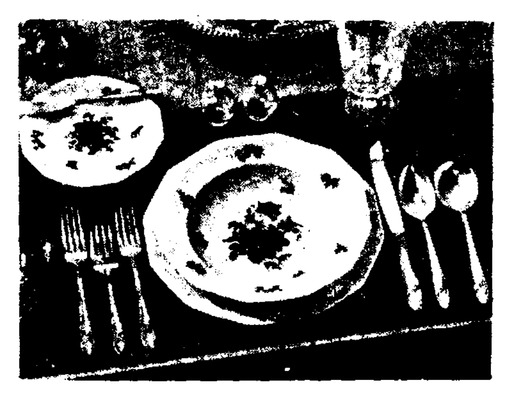
ملخص لعملية الهضم*

[التفاعلات الكيميائية]

مكان التفاعل	الإنزيم	المادة التى يؤثر عليها الإنزيم	نواتج فعل الإنزيم (يتحول إلى ..)
١ – الفم	أميليز اللعاب ptyalin	النشا المطهى	دكسترين – مالتوز
٢ – المعدة	(ا) ببسين pepsin	البروتينات	بروتيوزات – ببتونات – ببتونات عديدة
	(ب) رنين rennin	كازين اللبن	كازينات كالسيوم
	(حـ) ليباز المعدة lipase	استحلاب الدهون	أحماض دهنية – جليسرول
٣ – الأمعاء	(ا) عصارة البنكرياس trepsin	البروتينات	بروتيوزات – ببتونات – ببتدات عديدة - بعض الأحماض الأمينية
	(ب) العصارة المعوية erepsin	ببتونات عديدة	أحماض أمينية
	(حـ) ليباز الأمعاء steapsin	الدهون	جلسريد أحادى وثنائى – أحماض دهنية – جليسرول
	(د) أميليز amylopsin	النشا مطهى وغير مطهى	مالتوز
	(هـ) سكريز sucrase	سكروز	جلوكوز + فركتوز
	(و) مالتيز maltase	مالتوز	جلوكوز + جلوكوز
	(ز) لاكتيز lactase	لاكتوز	جلوكوز + جلاكتوز

* Corinne H. Robinson (1975).

الباب الثانى



التخطيط الغذائى

- مرشد الغذاء الصحى اليومى . المجموعات ٧ ، ٤ ، ٣ .
- وضع مجموعات الغذاء فى شكل وجبات وحساب السعرات .
- الوجبات اليومية ونماذج لكل منها .
- مايجب مراعاته عند تجهيز الوجبات .
- تقبل الإنسان للطعام وتأثيره على حواسه .





الباب الثانى

التخطيط الغذائى

إن التفكير الدائم فيما يجب أن تأكله الأسرة كل يوم لمن الأمور المحيرة لربة البيت ، فهو يحتاج إلى خبرة ودراية كبيرة بأنواع الأطعمة المختلفة ، وكيف تطهى وتقدم بطريقة شهية ومغذية ، وكل ذلك فى حدود الإمكانات المتاحة .

ولا شك أنه كلما قلّت ميزانية الغذاء كلما كان اختيار الأطعمة صعبًا ، وهذا يتطلب معرفة بأجود السلع المعروضة فى الأسواق وأسعارها ومواسمها وأكثرها فائدة للجسم ، حتى يمكن شراء كميات أقل من الأطعمة المرتفعة السعر كاللحوم ، والإكثار من الأطعمة الرخيصة العالية القيمة الغذائية كبعض الخضر.

وقد تقدمت اليوم طرق تصنيع وتجهيز الأطعمة وتعددت أشكالها وأنواعها ، وأصبح من السهل الحصول عليها فى كل وقت ، فنها الطازج والمجفف والمجمد والمعلب والنصف ناضج والتام النضج وغير ذلك ، مما أدى إلى تعديل كبير فى طرق إعداد الوجبات اليومية عما كان متبع قديمًا حيث كانت المرأة لا تخرج للعمل ، وكانت تجد الوقت الطويل للتفنن فى تقديم أطباق مكلفة مجهدة . أما الآن فإن الارتفاع المتزايد فى مستوى المعيشة دفع المرأة إلى العمل بالخارج ، إلى جانب مسئوليات البيت وهذا التغيير أثر على الوقت الذى يمكنها أن تقضيه بالمنزل ، وما تستطيع أن تنجزه فى هذا الوقت المحدود من أعمال وأعباء متعددة ، ومنها شراء المأكولات وتجهيز الوجبات اليومية لأفراد أسرتها ، ولا شك أن الرجل الآن أصبح يساهم مساهمة فعالة فى تحمل قدر كبير من هذا العبء ، كشراء اللحوم والفاكهة والبقالة والمساعدة فى أعمال المنزل ، حتى الأطفال الأكبر سنًّا يمكنهم أن يقدموا مساعدات صغيرة مفيدة للأسرة .

ونظام تجهيز الوجبات اليومية يختلف من بيت لآخر ، فبعض الأسر لا يجدون الوقت الكافى لإعداد الطعام بالمنزل فيعتمدون معظم الوقت على المأكولات الكاملة التجهيز مثل علب السردين والبولوبيف واللانشون ، والطعمية والفول المدمس ، والأسماك المشوية أو المقلية ، والخضر المطهية ، والبسكويت والفطائر وغير ذلك ، هذا إلى جانب تناول وجبات خفيفة متعددة خارج المنزل ، كل فى مكان عمله ، وما ينجم عن ذلك من نقص فى بعض المواد الغذائية الهامة التى تعرض الشخص للأمراض . هذا على حين تستطيع بعض الأسر الأخرى تحت نفس الظروف وضغوط العمل والحياة أن تجهز الوجبات بالمنزل ، عن طريق تنظيم وتبسيط العمل وطرق الإعداد ، ذلك لأن الأطعمة الكاملة التجهيز لا ترضى ميولهم وأذواقهم .

ولا شك أن الذين يجدون الوقت الكافى لتنظيم حياتهم وإعداد طعامهم بأنفسهم يكتسبون خبرة كبيرة ويجدون لذة فى ابتكار وتقديم أطباق شهية ووجبات كاملة تجتمع حولها الأسرة ، وتتمشى مع رغبات أفرادها ومع حالاتهم الصحية وأعمارهم المختلفة ، حتى وإن كان ذلك يتطلب منهم بعض الجهد والوقت . وهم غالبًا يتمتعون بصحة جيدة وبحياة أسرية سعيدة .

ومما يسهل العمل الآن ، وجود المطابخ الحديثة الجيدة التجهيز والسهلة التنظيف ، وما تحتويه من أجهزة وأدوات توفر كثيرًا من وقت وجهد المرأة العاملة بصفة خاصة ، كالثلاجة والفرن والأجهزة الكهربائية والأوانى الحديثة السهلة الاستعمال والتنظيف . وقد تكون ربة الأسرة حديثة الخبرة وتنقصها بعض المعلومات عن مكونات الغذاء الاساسية الضرورية لسلامة الجسم ، وفى أى الأطعمة يوجد كل منها بوفرة ، وكيف تتكون الوجبة الصحيحة المتزنة .

مرشد الغذاء الصحى اليومى

لكى يتمتع الإنسان بالحيوية والنشاط والصحة الجيدة فلابد أن يحتوى غذاؤه اليومى على المواد الأساسية الآتية :

مواد الطاقة (الكربوهيدرات والدهون)

المواد البروتينية	فيتامين ا .	النياسين
الكالسيوم	فيتامين ب١ (الثيامين) .	فيتامين ج أى
الحديد .	فيتامين ب٢ (الرايبوفلاتين) .	(حمض الاسكوربيك)

وقد وضعت هذه الاحتياجات الأساسية طبقاً للتوصيات الدولية التى أقرها علماء التغذية فى العالم لأجل الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة . وتختلف الاحتياجات من شخص لآخر تبعًا لسنه وجنسه وحالته الصحية والمجهود الذى يقوم به ، فالإنسان بعد مجهود عنيف فى الجرى أو العوم مثلا يحتاج إلى طاقة أكبر مما لو كان جالسًا يقرأ .

والتوصيات الدولية **بالاحتياجات اليومية** بالنسبة للشخص البالغ هى :

مواد الطاقة	تختلف تبعًا للسن والجنس والنشاط
البروتينات	٠,٨ – ١ جم لكل كيلو جرام من وزن الجسم
الكالسيوم	٠,٨ جرام (٨٠٠ ميلجرام)
الحديد	١٠ – ١٨ ملليجرام
فيتامين ا	٥٠٠٠ وحدة دولية
فيتامين ب١ (الثيامين)	١ – ١,٥ ملليجرام
فيتامين ب٢ (الرايبوفلافين)	١,٤ – ١,٨ ملليجرام
النياسين	١٤ – ٢٠ ملليجرام
فيتامين جـ (حمض الاسكوربيك)	٦٠ ملليجرام

ويمكن الحصول على هذه الاحتياجات بتناول أطعمة متنوعة فى شكل وجبات تحتوى على الفاكهة والخضر ، والخبز ، والحبوب ، واللحوم بأنواعها ، واللبن والجبن والبيض ، والبقول وغير ذلك .

ومن السهل تخطيط وجبات متزنة بالاستعانة بمرشد الغذاء الصحى اليومى الذى وضعت فيه الأطعمة فى شكل مجموعات مقسمة إلى ٧ أو ٥ أو ٤ أو ٣ مجموعات ، وعلى ربه الأسرة أو من يقوم بإعداد الوجبات أن يختار التقسيم الذى يجده سهل التنفيذ ، وذلك باختيار صنفًا على الأقل من كل مجموعة .

وفيما يلى مرشد الغذاء الصحى اليومى لكل من المجموعات : ٧ ، ٤ ، ٣ .

أولا : مرشد الغذاء الصحى اليومى (المجموعات السبع الأساسية) :

المجموعة الأولى اللبن ومنتجاته (ماعدا الزبد والسمن)

المجموعة الثانية : اللحوم والأسماك والطيور والبيض والبقول والمكسرات .

المجموعة الثالثة : الخضر الورقية الخضراء والخضر الصفراء نيئة أو مطبوخة .

المجموعة الرابعة : الموالح والخضر الورقية الخضراء الطازجة نيئة .

المجموعة الخامسة : الخضر والفاكهة الأخرى نيئة أو مطبوخة .

المجموعة السادسة : الحبوب ومنتجاتها .

المجموعة السابعة : الدهون والزيوت .

ثانيًا : مرشد الغذاء الصحى اليومى (المجموعات الأربع الأساسية) :

وجد أن تقسيم الأطعمة إلى أربعة مجموعات أساسية أسهل وأكثر مرونة من المجموعات السبع السابقة ، وتستطيع كل أسرة أن تتبع هذا المرشد وتختار الأصناف التى تناسبها يوميًا من كل مجموعة به ، وبذلك تحصل على جميع الاحتياجات سابقة الذكر .

المجموعة الأولى : اللبن ومنتجاته : (ما عدا الزبد والسمن) :

لضمان الحصول على الكالسيوم وخاصة بالنسبة للأطفال الصغار والحوامل والمراضع :

مقدار من اللبن أو بديلاته يوميًا لكل فرد كالآتى :

أطفال أقل من ٩ سنوات	٢ كوب
أطفال من ٩ – ١٢	٣ كوب
مراهقون وحوامل ومراضع	٤ كوب
بالغون (وبالغات)	٢ كوب

ونحن فى ج . م . ع . لا نستهلك مثل هذه الكميات الكبيرة من اللبن ، ومن الممكن استبدال جزء من اللبن بالجبن بأنواعه كالجبن القريش والجبن الأبيض والرومى وغيره ، والزبادى واللبن الرايب أو أصناف يدخل فيها اللبن ، كالمكرونة والخضر بالصلصة البيضاء ، والمهلبية والأرز باللبن والبليلة وغير ذلك . وبالإضافة إلى الكالسيوم فإن مجموعة اللبن غنية أيضًا بالبروتين الحيوانى وفيتامين ب٢ (الرايبوفلافين) ، وفيتامين ا فى اللبن الكامل الدسم .

المجموعة الثانية : اللحوم وبديلاتها :

لضمان الحصول على البروتين وخاصة الحيوانى :

تؤكل مرتين أوأكثر فى اليوم بحيث لا تقل الكمية عن ١٠٠ جم وتشمل: اللحوم بأنواعها والطيور والأسماك (من ١٠٠ – ٢٠٠ جم) أو بديلاتها كالبيض واحدة فى اليوم ، والبقول (كوب مطهى) مثل الفول المدمس – العدس – البصارة – الطعمية وغيرها ، والمكسرات كالبندق والفول السودانى واللوز .. إلخ . وبالإضافة إلى البروتين فإن هذه المجموعة غنية أيضًا بفيتامين ب المركب والحديد ، والدهون فى اللحوم وصفار البيض والمكسرات .

المجموعة الثالثة : الفاكهة والخضراوات:

لضمان الحصول على فيتامين جـ ، وفيتامين ا (ككاروتين) .

تؤكل ٤ مرات أو أكثر يوميًا بحيث لا تقل الكمية عن ٤٠٠ جم وتشمل :

١ – ثمرة واحدة من الموالح كالبرتقال أو ٢ ثمرة طماطم نيئة مرة أو أكثر فى اليوم (فيتامين جـ) .

ومن الفاكهة والخضر الأخرى : يوسفى – ليمون حلو – ليمون بنزهير – جريب فروت – جوافة – فراولة – جرجير – خس – فجل – بصل أخضر – فلفل أخضر .

٢ – خضر ورقية خضراء وخضر صفراء نيئة أو مطبوخة مرة كل يومين (كاروتين) .

ومن أمثلتها : الملوخية – السبانخ – الخبيزة – الجزر الأصفر – فلفل أخضر – طماطم – جرجير .. إلخ . ونظرًا لأن فيتامين ا يتخزن فى الجسم فيمكن تناول الخضر التى تحتوى عليه مرة كل يومين ، فى حين يجب تناول فيتامين جـ يوميًّا عدة مرات ، لأنه لا يتخزن فى الجسم (تنظر الفيتامينات)

٣ – تؤكل باقى الخضر والفاكهة للحصول على باقى الفيتامينات والأملاح المعدنية (٢٠٠ جم حوالى ١ كوب) .

ومن أمثلتها : الكوسة – الباذنجان – البامية – البسلة .. إلخ ، والبطيخ والشمام والبلح والعنب والكمثرى .. إلخ .

وبالإضافة إلى فيتامينى جـ ، ا ، فإن هذه المجموعة غنية بالألياف والحديد والكالسيوم والماء .

المجموعة الرابعة : الخبز والحبوب :

تؤكل ٤ مرات أو أكثر يوميًّا لضمان الحصول على مواد الطاقة وهى الكربوهيدرات ، بحيث لا تقل عن ١٠٠ جم يوميًّا (٤٠٠ جم فى المتوسط) ، ويجب أن يحصل الفرد على كفايته منها بحيث يبقى وزنه فى الحدود الطبيعية .

ومن أمثلتها : القمح – الأرز ($\frac{١}{٢}$ – $\frac{٣}{٤}$ كوب مطهى) – المكرونة – الخبز (على الأقل رغيف) – الفطائر – البسكويت – الكعك – البطاطس – البطاطا . وبالإضافة إلى السعرات فإن هذه المجموعة غنية بالحديد ، وفيتامين ب المركب (ب١ ، ب٢ ، النياسين) وهى أيضًا مصادر للبروتين النباتى ويمكن رفع قيمته الغذائية والحيوية بإضافة اللبن للحبوب مثلا .

ملحوظة : لم تذكر هنا الدهون والزيوت ، لأن الإنسان يأكلها عادة ضمن الغذاء ، فبعض الأطعمة تحتوى على الدهون كاللحوم واللبن والبيض والمكسرات ، كما تضاف مواد دهنية لطهى الأرز والمكرونة والخضر والبقول ، ويضاف الزيت للفول المدمس والسلطة الخضراء ، وهى تمد الجسم بالطاقة المركزة ، وبالأحماض الدهنية الأساسية (تنظر الدهون) والفيتامينات الذوابة فى الدهون (ا ، د ، هـ ، ك) ولاستساغة الطعام . ويجب استعمال كميات قليلة منها .

ثالثًا : مرشد الغذاء الصحى اليومى (المجموعات الثلاث الأساسية) :

هو تقسيم مبسط من ثلاث مجموعات وهو أسهل فى التنفيذ ، ولكنه فى نفس الوقت يجعل الشخص أقرب إلى الخطإ ، فقد يسىء اختيار مجموعة الفاكهة والخضر فيهمل فيتامين ا أو فيتامين جـ التى يمكن أن يحصل عليها بتناول كميات كبيرة من خضر ورقية رخيصة كالفجل والجرجير والبصل الأخضر ، وبذلك تغطى مجموعة الفاكهة والخضر ، وفيما يأتى طريقة التقسيم :

المجموعة الأولى : أطعمة المجهود (مواد طاقة) :

وتشمل : الحبوب – الخبز – الفطائر – الأرز – المكرونة ... إلخ والدهون والزيوت .

المجموعة الثانية : أطعمة البناء (بروتين) :

وتشمل : اللحوم – الطيور – الأسماك – البيض – اللبن – البقول – المكسرات :

المجموعة الثالثة : أطعمة الوقاية والحيوية (أملاح وفيتامينات) :
وتشمل جميع أنواع الخضر والفاكهة طازجة نيئة ومطهية .

ويلاحظ مما سبق أن المجموعات الأربعة الأساسية ما هى إلا نفس المجموعات السبع الأساسية ولكن ضمت فيها ثلاث مجموعات الخضر فى مجموعة واحدة فأصبحت ٤ مجموعات بدلا من ٧ ، وكذلك المجموعات الثلاث الأساسية أدخلت فيها مجموعة اللبن مع مجموعة اللحوم ، أى أطعمة البناء **فأصبحت ٣ مجموعات** .

ويفضل للشخص المبتدئ أن يختار المجموعات الأربع الأساسية حتى يضمن الحصول على جميع الاحتياجات التى ذكرت سابقًا ويتمتع بالصحة الجيدة .

ويجب أن نعلم جيداً أن قيمة الغذاء ليست فى ارتفاع سعره ، بل فى حسن اختياره .

نموذج يوضح كيف يحسب غذاء يوم كامل لرجل بالغ (الحساب تقريبى)

وزن الجسم ٧٠ كجم – السن ٣٥ – النشاط : عمل مكتبى ٦ ساعات (جالس معظم الوقت) .

يحتاج إلى :
٥٦ – ٧٠ جم بروتين – ٤٠٠ جم كربوهيدرات – ٥٥ جم دهون – حوالى ٢٣٧٥ سعر تقريبا .

الفطور :

١ كوب مدمس بالزيت والليمون (حوالى ٣ ملعقة كبيرة أو ١٨٠ جم)
قطعة جبن أبيض فى حجم البيضة الصغيرة (حوالى ٣٥ جم)
١ ثمرة طماطم متوسطة الحجم (١٠٠ جم) – ١ رغيف تموين (١٤٠ جم)
١ كوب شاى باللبن ($\frac{٣}{٤}$ كوب شاى + $\frac{١}{٤}$ كوب لبن + ٢ ملعقة صغيرة سكر)

الساعة ١٠ صباحًا :
مياه غازية أو قهوة أو أى مشروب آخر .

الغداء :
$\frac{١}{٢}$ كوب أرز (١٠٠ جم) – قطعة لحم محمر (١٠٠ جم) أو $\frac{١}{٤}$ دجاجة بالعظم (٢٥٠ جم) .
١ كوب خضر مطهية (٢٠٠ جم) – سلطة خضراء ١ كوب (١٠٠ جم) .
$\frac{١}{٢}$ رغيف تموين (٧٠ جم) – برتقالة (٢٠٠ جم) .

الساعة ٦ مساء :
كوب شاى – ٢ ملعقة صغيرة سكر – ٢ بسكويت خفيف .

العشاء :

١ كوب زبادى – ٢ ثمرة خيار متوسطة الحجم (١٠٠ جم) – ٢ ملعقة كبيرة عسل أبيض أو أسود أو مربى – ١ رغيف .

١ – نموذج مبسط للاسترشاد به عند حساب السعرات *

مجموعات الغذاء	الوحدة	الكمية بالجرام	بروتين جم	كربوهيدرات جم	دهون جم	سعرات
١ – اللبن ومنتجاته :						
لبن (أو جبن – زبادى . الخ)	١ كوب	٢٤٠	٧–٩	١٢	٧–٩	١٣٩ – ١٦٥
٢ – اللحوم وبديلاتها :						
لحوم – طيور – أسماك	قطعة	١٠٠	١٦–٢٠	–	١٢–١٥	١٨٨–٢١٥
بيض	واحدة	٣٥	٤	–	٤	٥٢
بقول مطهية (فول مدمس – فاصوليا بيضاء .. إلخ)	١ كوب	١٨٠–٢٠٠	١٥	٤٨	١	٢٦١
٣ – الفاكهة والخضر :						
الخضر الورقية (خس – جرجير .. إلخ)	١ كوب	١٠٠	١	٣	–	١٦
الموالح (برتقال – يوسفى .. الخ)	١ ثمرة	١٠٠	١	١٠	–	٤٤
بقية الفاكهة والخضر	١ كوب	٢٠٠	٤	١٢	–	٦٤
٤ – الخبز والحبوب :						
خبز	رغيف تموين	١٤٠	٩	٧٠	١	٣٢٥
أرز – مكرونة .. إلخ (مسلوقة)	½ كوب	١٠٠	٢	٢٦	–	١١٢
سكر (قوالب أو ناعم)	ملعقة شاى	٧	–	٧	–	٢٨
مربى – عسل أبيض أو أسود	١ ملعقة كبيرة	٢٠	آثار	١١–١٤	–	٤٤–٥٦
٥ – الدهون والزيوت المضافة للأطعمة	١ ملعقة كبيرة	١٥	–	–	١٥	١٣٥

● طريقة حساب السعرات (ينظر الجدول رقم ٣) ● جرام البروتين يعطى ٤ سعرات – جرام الكربوهيدرات يعطى ٤ سعرات – جرام الدهون يعطى ٩ سعرات

٢ – (نموذج) كيف توضع مجموعات الغذاء الأربع فى شكل وجبات

١ – اللبن ومنتجاته	٢ – اللحوم وبديلاتها	٣ – الفاكهة والخضر	٤ – الخبز والحبوب
الفطور :			
كوب شاى باللبن – جبن	١ بيضه مقلية	١ ثمرة طماطم أو برتقالة	١ رغيف
الغذاء :			
½ كوب صلصة بيضاء	٢ ملعقة كبيرة عصاج	سلطة خضراء وفاكهة	١ كوب مكرونة
شكل الوجبة : (مكرونة بالصلصة البيضاء والعصاج – سلطة خضراء – فاكهة) .			
العشاء :			
كوب كاكاو باللبن أو زبادى	فول مدمس بالزيت والليمون	خيار	١ رغيف

٣ – طريقة حساب السعرات (غذاء يوم كامل لرجل بالغ صفحة ٦٣)

مجموعات الأطعمة	الوحدة	الكمية بالجرام	بروتين جم	كربوهيدرات جم	دهون جم	سعرات
١ – لبن – جبن أبيض – زبادى	٢ كوب	٤٨٠	١٤	*١٢	١٤	٢٣٠
٢ – لحم محمر (بدون السمن)	١ قطعة	١٠٠	١٧	–	١٢	١٧٦
بقول (فول مدمس)	١ كوب	١٨٠	١١	٤٨	١	٢٤٥
٣ – خضر طازجة (خس – خيار – طماطم)	٣ مرات	٣٠٠	٣	١٢	–	٦٠
فاكهة (برتقال)	واحدة	٢٠٠	٢	٢٥	–	١٠٨
خضر مطهية (كوسة – بامية .. إلخ)	١ كوب	٢٠٠	٢	١٢	–	٥٦
٤ – خبز	٢½ رغيف	٣٥٠	٢٢	١٧٥	٢	٨٠٦
أرز (بدون السمن)	½ كوب	١٠٠	٢	٢٦	–	١١٢
بسكويت خفيف	٢ قطعة	٤٠	٢	٢٢	٦	١٥٠
سكر (فى الشاى – كاكاو .. إلخ)	٨ معلقة صغيرة	٥٦	–	٥٦	–	٢٢٤
عسل أو مربى	٢ ملعقة كبيرة	٤٠	–	٢٢	–	٨٨
٥ – سمن للطهى وزيت للفول	١ ملعقة كبيرة	١٥	–	–	١٥	١٣٥
	المجموع		٧٥ بروتين	٤١٠ كربوهيدرات	٥٠ دهون	٢٣٩٠ سعرًا

* الجبن والزبادى لا يحتويان على كربوهيدرات (أى سكر اللاكتوز ينظر باب اللبن)

الوجبات اليومية

وتشمل : ١ – وجبة الفطور . ٢ – وجبة الغذاء ٣ – وجبة العشاء وما بينها

لابد لنا أن نعرف ما هى الوجبة ، إذ يخطئ الكثيرون ويظنون أنهم يتناولون ثلاث وجبات هى الفطور والغداء والعشاء ، أو أن الأطعمة المطهية الساخنة هى التى تعتبر وجبة ولا يحسبون ما يتناولونه من مأكولات طول اليوم ، والواقع أن كل ما يؤكل من أطعمة مثل البسكويت : والشيكولاتة والحلوى والأيس كريم والمكسرات : كالفول السودانى واللب وغير ذلك ، أو مشروبات مثل المياه الغازية وعصير الفاكهة والشاى والقهوة والكاكاو .. إلخ (فيما عدا الماء) ، كل ذلك قد يكوّن وجبة أو جزءًا من وجبة ويدخل ضمن الغذاء اليومى للشخص .

فإذا أراد الشخص أن يعرف ما يستهلكه يوميًا من الغذاء فعليه أن يدوّن كل ما يتناوله من أطعمة ومشروبات طول اليوم وبذلك يستطيع أن يحسب عدد السعرات وأن يعرف ما إذا كان غذاؤه محتويًا على الكميات الكافية من المواد الغذائية الضرورية لجسمه، أم أنه يأكل بطريقة غير صحيحة. والوزن المثالى الذى يجب أن يكون عليه الشخص يتوقف على كمية ما يتناوله يوميًا من أطعمه، ويمكن للفرد أن يعرف وزنه المثالى بالتقريب وإلى أى هيكل ينتمى، أهو الصغير أم المتوسط أم الكبير، وذلك بقياس محيط رسغه (المعصم)، فإذا كان أقل من ١٦ سم يعتبر صغير الهيكل، ومن ١٨ – ٢٠ سم يعتبر متوسط الهيكل، وأكثر من ذلك يعتبر كبير الهيكل، كما يتضح من الأمثلة الآتية:

الوزن المثالى للنساء ابتداءً من سن ٢٥ فأكثر

الطول (سم)	هيكل صغير (كجم)	هيكل متوسط (كجم)	هيكل كبير (كجم)
١٤٩,٥	٤٧–٥٠,٥	٥٠–٥٣,٥	٥٣–٥٧,٥
١٥٧,٥	٥٠–٥٣,٥	٥٣–٥٦,٥	٥٦– ٦١
١٦٠	٥١– ٥٥	٥٤,٥– ٥٨	٥٧,٥–٦٢,٥
١٦٥	٥٤– ٥٨	٥٧,٥– ٦١	٦٠– ٦٦

الوزن المثالى للرجال ابتداءً من سن ٢٥ فأكثر

الطول (سم)	هيكل صغير (كجم)	هيكل متوسط (كجم)	هيكل كبير (كجم)
١٥٧,٥	٥٢,٥– ٥٧	٥٦– ٦٠	٥٩,٥–٦٤,٥
١٦٠	٥٤– ٥٨	٥٧,٥– ٦٢	٦٠,٥–٦٥,٥
١٦٥	٥٧– ٦٢	٦١– ٦٥	٦٤–٦٩,٥
١٧٠	٦٠– ٦٥	٦٤–٦٨,٥	٦٧,٥–٧٣,٥
١٧٥	٦٣–٦٨,٥	٦٧,٥–٧٢,٥	٧١– ٧٧

أمثله :

رجل وزنه ٧٠ كجم وسنه من ٢٥ - ٣٥ تختلف احتياجاته من الغذاء طول اليوم باختلاف نوع العمل كما يتضح من الآتى :

	بروتين جم	دهون جم	كربوهيدرات جم	سعرات
١ - **مجهود** عادى (عمل مكتبى جالس معظم الوقت)	٧٠	٥٥	٤٠٠	٢٣٧٥
٢ - **مجهود** متوسط (طبيب - مهندس - مدرس.. إلخ)	٨٠	٦٥	٥٠٠	٢٩٠٥
٣ - **مجهود** شاق (رياضيين - عمال مصانع - عمال بناء)	٩٥	٩٠	٧٠٠	٣٩٩٠

أولا : وجبة الفطور :

تعتبر من أهم الوجبات ، لأنها تأتى بعد فترة صيام طويلة قد تصل إلى ١٢ ساعة يقضيها الإنسان بلا طعام ، فيكون فى حاجة إلى تناول الطعام الذى يمده بالقوة والنشاط لمواجهة أعباء اليوم الجديد .

ومن المهم عدم ترك أو إهمال وجبة الفطور كما يفعل كثير من الشباب للمحافظة على رشاقة أجسامهم ، فإن ذلك له أثر سيىء على صحتهم ونشاطهم طول اليوم ، ولا بأس من تناول وجبة خفيفة صباحًا قبل التوجه إلى العمل يتبعها مشروب كعصير البرتقال أو الليمونادة الساعة ١٠ صباحاً لإكمال وجبة الفطور ، وينقسم الفطور عادة إلى ثلاثة أنواع هى :

١ - فطور خفيف ويتكون عادة من خبز أو بسكويت ، ومشروب كالشاى مثلا .

٢ - فطور متوسط ويتكون من خبز ، وقطعة جبن أو بيض ، ومشروب .

٣ - فطور كامل ويتكون من خبز ، وطبق رئيسى كالفول المدمس أو البيض أو جبن ، وحلاوة أو زبد ومربى ، ومشروب ، وفاكهة طازجة أو خضر طازجة كالطماطم .

ويتوقف نوع الفطور الذى يتناوله الشخص على المجهود الذى يبذله لتأدية أعماله اليومية ، فالعامل الذى يقوم بالبناء يحتاج إلى طاقة أكبر من التى يحتاج إليها رجل مثله فى السن والوزن ويقوم بعمل مكتبى ، ولذا يجب أن يتناول العامل كميات أكبر من الطعام تكفى احتياجاته . كذلك تقل حاجة الشخص للطعام فى الجو الحار عنها فى الجو البارد ، لأن نشاطه وحاجته للطاقة تقل كثيرًا فى الصيف عنها فى الشتاء ، وقد يكتفى بتناول أحد المشروبات فى الجو الحار .

الأصناف المناسبة للفطور :

يجب أن يحتوى الفطور الجيد على مجموعات الأطعمة الأساسية سابقة الذكر على قدر الإمكان ، وإذا نقصت مجموعة فيمكن تناولها بين وجبة الفطور والغداء ، كالعصير مثلا وهذا أفضل من تركها تمامًا .

ونظرًا لضيق الوقت الذى تقدم فيه هذه الوجبة فيجب تقديم أصناف سريعة الإعداد ومنها : الحبوب المطهية من اليوم السابق مثل البليلة والأرز باللبن ، والعاشوراء .. إلخ - الكورن فليكس باللبن - البيض - اللبن - الفول المدمس - الطعمية (يحفظ الخليط فى الثلاجة ويقلى حسب الرغبة صباحًا) - الجبن بأنواعه - الزيتون الأسود - العسل الأبيض - العسل الأسود - الطحينة مع العسل الأسود - المربى - الحلاوة الطحينية - الزبد - الفاكهة والخضر الطازجة النيئة كالطماطم - والمشروبات كالشاى والقهوة والكاكاو واليانسون .. إلخ .

نماذج بسيطة

١ – شاى باللبن – فول مدمس بالزيت والليمون – جرجير أو طماطم أو بصل أخضر – خبز .

٢ – قهوة باللبن – بيض مسلوق – زبد ومربى أو عسل – خبز – برتقالة .

٣ – بليلة باللبن – زيتون – طماطم – حلاوة طحينية – خبز .

٤ – شاى أوكاكاو باللبن – طعمية – خيار وطماطم – خبز .

٥ – شاى أو قهوة – جبن أبيض – طماطم – خبز – كعك .

ثانيًا : وجبة الغداء :

هى الوجبة الرئيسية فى مصر حيث يجتمع أفراد الأسرة بعد تفرقهم من الصباح الباكر فى أماكن مختلفة ، وقد تكون وجبة العشاء هى الرئيسية ، كما هو متبع فى الدول الغربية ، وكذلك عند بعض الأسر المصرية وخاصة الريف والصعيد ، حتى يعود جميع أفراد الأسرة فى المساء . ونظام إعداد الوجبتين متشابه تقريبًا ، فإذا كانت وجبة الغداء هى الرئيسية ، تكون وجبة العشاء خفيفة أو العكس ، وتكون وجبة العشاء الرئيسية عادة فى الساعة السابعة مساءً .

واجتماع الأسرة حول المائدة لتناول وجبة شهية بعد عناء اليوم يعتبر من مظاهر المدنية والحياة الاجتماعية ، فبجانب تغذية الجسم تتغذى الروح أيضًا وتقوى الروابط العائلية عندما يشترك جميع أفراد الأسرة صغارًا وكبارًا فى سرد أحداث اليوم بطرائفه ومتاعبه .

ويتناول الشخص فى وجبة الغداء الرئيسية ضعف كمية ما يتناوله فى وجبتى الفطور والعشاء عادة ، ويجب أن تكون الوجبة متزنة ، كالفطور والعشاء .

ومن الملاحظ أن وجبة الغداء فى أيام الراحة الأسبوعية وبصفة خاصة للمرأة العاملة ، تختلف عن باقى أيام الأسبوع الأخرى إذ تتمكن من إعداد وجبة شهية متنوعة حديثة الطهى ، فى حين قد تقتصر وجبات الغداء فى أيام الأسبوع الأخرى ، على أطعمة سابقة الطهى أو بقايا منها حفظت فى الثلاجة ، ويمكن لربة الأسرة المبتكرة أن تحور قليلا عند تقديم هذه الأطعمة حتى لا تكون مملة غير مقبولة ، وتضيف إليها لمسة بسيطة سريعة تجعلها شهية ، فعلى سبيل المثال يمكنها خلط بقايا اللحم بعد تقطيعه صغيرًا مع الأرز الناضج ويوضع فى طبق فرن ويرش سطحه بالجبن الرومى المبشور أو شرائح طماطم ويسخن فى الفرن .

نماذج لوجبات غداء (شخص بالغ)

١ – لحم بفتيك (شريحة ١٥٠ جم) – أرز مفلفل (½ كوب – ١٠٠ جم) – بسلة (½ كوب – ١٠٠ جم) – سلطة خضراء (½ كوب – ١٠٠ جم) – ½ رغيف – برتقالة .

٢ – كشرى (عدس وأرز ٣٠٠ جم) – صلصة طماطم (١ ملعقة كبيرة) – سلطة خضراء (١ كوب – ٢٠٠ جم) – كريم كراميل (½ كوب) أو فاكهة .

٣ – سمك بالزيت والليمون (½ سمكة – ٢٥٠ جم) – أرز السمك (½ كوب ١٠٠ جم) سلطة طحينة (ملعقة كبيرة – ٢٥ جم) – ½ رغيف – حزمة جرجير – جيلى ليمون ½ كوب .

٤ – محاشى منوعة ضلمة (بدون لحم) – سلطة زبادى بالخيار (½ كوب) – فاكهة الموسم .

ثالثًا : وجبة العشاء :

وهى الوجبة التى تسبق فترة النوم ، ولذا يجب تناولها قبل النوم بوقت كافٍ حتى تعطى فرصة لتبدأ عملية الهضم ، ويجب أن تحتوى على أطباق خفيفة سهلة الهضم كاملة القيمة الغذائية . وإذا كانت هى الوجبة الرئيسية فعادة يكون موعدها مبكرًا (بين السادسة والسابعة مساءً) ومن أطباق العشاء المناسبة فى فصل الشتاء الحساء الساخن ، وقد يكتفى بهذا الطبق ويعتبر طبقًا رئيسيًا إذا كان قوامه غليظًا ومحتويًا على بعض الخضر واللحم المقطع صغيرًا ، ويقدم معه الخبز وصنفًا من الحلو .

نماذج لوجبات عشاء خفيفة

١ – حساء عدس ساخن (كوب ٢٠٠ جم) – جبن أبيض (٣٠ جم) – ½ رغيف – فاكهة .

٢ – حساء خضر منوعة – (كوب ٢٠٠ جم) – شريحة لحم بارد – ½ رغيف – شريحة جبن رومى – فاكهة .

٣ – كاكاو باللبن – (كوب) – ١ بيضة مسلوقة أو مقلية – قطعة جبن – طماطم – ½ رغيف .

٤ – قطعة جبن أبيض ٥٠ جم – خبز – فول أخضر أو عنب أو بطيخ .

● ½ كوب أى حوالى ٣ معلقة كبيرة من : أرز – بسلة – سلطة . . إلخ .

وجبة الشاى :

بالإضافة إلى وجبات الفطور والغداء والعشاء ، سابقة الذكر ، فقد اعتادت معظم شعوب العالم على تناول وجبة شاى خفيفة ، تقدم عادة الساعة الخامسة مساءً (بين وجبتى الغداء والعشاء) وتتكون غالبا من فنجان شاى ولبن مع نوع من البسكويت أو الكعك وربما نوع من المملحات كالباتون ساليه .

وأما فى المناسبات المختلفة ، فتقدم حفلات شاى كاملة ، بين الساعة الخامسة والتاسعة مساءً ، بديلة لوجبات العشاء .

ومن الملاحظ أن الأصناف التى تقدم فى وجبات الشاى ، تعتمد أساسًا على النشويات والسكريات والدهون (كريمة – زبد – سمن – شيكولاته . . الخ) التى لا يستطيع الإنسان أن يأكل كميات كبيرة منها فى وقت واحد ، هذا بالإضافة إلى أنها تؤدى إلى زيادة الوزن ، لذا يجب مراعاة عدم المبالغة فى تقديم أصناف كثيرة ومتكررة من البسكويت والكعك والجاتوهات والتورتات فيكون التقديم مناسبا ، غير باهظ التكاليف والجهد . وحتى يمكن تقديم أصناف محدودة متقنة الصنع .

نماذج لوجبات شاى

١ – وجبة شاى خفيفة (يومية) :

بسكويت أو قطعة كعك – نوع بسيط من المملحات – شاى ولبن

٢ – وجبة شاى متوسطة (لاستقبال ضيف) :

بسكويت أو بتى فور – نوع من المملحات – كعك بسيط أو مجمل – شاى ولبن

٣ – وجبة شاى كاملة (للمناسبات) :

ساندوتشات منوعة (جبن – دجاج – لحم – تونة . إلخ) – مملحات منوعة – بتى فور – جاتوهات – تورتات – سلطة فواكه أو أيس كريم (يقدم عادة فى النهاية) – شاى ولبن أو عصير فاكهة كالليمونادة .

جدول التوصيات

عدل سنة ١٩٧٩ بواسطة منظمة التغذية والأطعمة ،

الفئات	عمر	وزن	طول	بروتين	الفيتامينات الذائبة فى الدهن		
	(سنة)	كجم	(سم)	(جم)	ا ميكروجرام	د ميكروجرام	هـ ملجم
رضع	صفر – ٠,٥	٦	٦٠	٢,٢ × كجم	٤٢٠	١٠	٣
	٠,٥ – ١,٠	٩	٦١	٢ × كجم	٤٠٠	١٠	٤
أطفال	١ – ٣	١٣	٩٠	٢٣	٤٠٠	١٠	٥
	٤ – ٦	٢٠	١١٢	٣٠	٥٠٠	١٠	٦
	٧ – ١٠	٢٨	١٣٢	٣٤	٧٠٠	١٠	٧
ذكور	١١ – ١٤	٤٥	١٥٧	٤٥	١٠٠٠	١٠	٨
	١٥ – ١٨	٦٦	١٧٦	٥٦	١٠٠٠	١٠	١٠
	١٩ – ٢٢	٧٠	١٧٧	٥٦	١٠٠٠	٧,٥	١٠
	٢٣ – ٥٠	٧٠	١٧٨	٥٦	١٠٠٠	٥	١٠
	٥١ +	٧٠	١٧٨	٥٦	١٠٠٠	٥	١٠
إناث	١١ – ١٤	٤٦	١٥٧	٤٦	٨٠٠	١٠	٨
	١٥ – ١٨	٥٥	١٦٣	٤٦	٨٠٠	١٠	٨
	١٩ – ٢٢	٥٥	١٦٣	٤٤	٨٠٠	٧,٥	٨
	٢٣ – ٥٠	٥٥	١٦٣	٤٤	٨٠٠	٥	٨
	٥١ +	٥٥	١٦٣	٤٤	٨٠٠	٥	٨
حمل				+ ٣٠	+ ٢٠٠	+ ٥	+ ٢
رضاعة				+ ٢٠	+ ٤٠٠	+ ٥	+ ٣

الغذائية اليومية المسموحة

الأكاديمية القومية للعلوم ومجلس البحث القومى بالولايات المتحدة الأمريكية

الفيتامينات الذائبة فى الماء							الأملاح المعدنية					
جـ ملجم	ب١ ملجم	ب٢ ملجم	نياسين ملجم	ب٦ ملجم	فولين ميكروجرام	ب١٢ ميكروجرام	كالسيوم ملجم	فوسفور ملجم	مغنسيوم ملجم	حديد ملجم	زنك ملجم	يود ميكروجرام
٣٥	٠,٣	٠,٤	٦	٠,٣	٣٠	٠,٥	٣٦٠	٢٤٠	٥٠	١٠	٣	٤٠
٣٥	٠,٥	٠,٦	٨	٠,٦	٤٥	١,٥	٥٤٠	٣٦٠	٧٠	١٥	٥	٥٠
٤٥	٠,٧	٠,٨	٩	٠,٩	١٠٠	٢,٠	٨٠٠	٨٠٠	١٥٠	١٥	١٠	٧٠
٤٥	٠,٩	١,٠	١١	١,٣	٢٠٠	٢,٥	٨٠٠	٨٠٠	٢٠٠	١٠	١٠	٩٠
٤٥	١,٢	١,٤	١٦	١,٦	٣٠٠	٣,٠	٨٠٠	٨٠٠	٢٥٠	١٠	١٠	١٢٠
٥٠	١,٤	١,٦	١٨	١,٨	٤٠٠	٣,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٥٠	١٨	١٥	١٥٠
٦٠	١,٤	١,٧	١٨	٢,٠	٤٠٠	٣,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٤٠٠	١٨	١٥	١٥٠
٦٠	١,٥	١,٧	١٩	٢,٢	٤٠٠	٣,٠	٨٠٠	٨٠٠	٣٥٠	١٠	١٥	١٥٠
٦٠	١,٤	١,٦	١٨	٢,٢	٤٠٠	٣,٠	٨٠٠	٨٠٠	٣٥٠	١٠	١٥	١٥٠
٦٠	١,٢	١,٤	١٦	٢,٢	٤٠٠	٣,٠	٨٠٠	٨٠٠	٣٥٠	١٠	١٥	١٥٠
٥٠	١,١	١,٣	١٥	١,٨	٤٠٠	٣,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٠٠	١٨	١٥	١٥٠
٦٠	١,١	١,٣	١٤	٢,٠	٤٠٠	٣,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٠٠	١٨	١٥	١٥٠
٦٠	١,٠	١,٢	١٣	٢,٠	٤٠٠	٣,٠	٨٠٠	٨٠٠	٣٠٠	١٨	١٥	١٥٠
٦٠	١,٠	١,٢	١٣	٢,٠	٤٠٠	٣,٠	٨٠٠	٨٠٠	٣٠٠	١٨	١٥	١٥٠
٦٠	١,٠	١,٢	١٣	٢,٠	٤٠٠	٣,٠	٨٠٠	٨٠٠	٣٠٠	١٠	١٥	١٥٠
+ ٢٠	+ ٠,٤	+ ٠,٣	+ ٢	+ ٠,٦	+ ٤٠٠	+ ١,٠	+ ٤٠٠	+ ٤٠٠	+ ١٥٠	+ ٣٠–٦٠	+ ٥	+ ٢٥
+ ٤٠	+ ٠,٥	+ ٠,٥	+ ٥	+ ٠,٥	+ ١٠٠	+ ١,٠	+ ٤٠٠	+ ٤٠٠	+ ١٥٠	+ ٣٠–٦٠	+ ١٠	+ ٥٠

ما يجب مراعاته عند تجهيز الوجبات :

بعد الفهم الصحيح لطريقة استعمال مرشد الغذاء الصحى اليومى ، ومراعاة الاحتياجات والكميات اللازمة لأفراد الأسرة على اختلاف أعمارهم ، يمكن تطبيق هذه المعرفة بمهارة فى تخطيط الوجبات اليومية ، وهى الثلاث وجبات الرئيسية وما بينها ، ويراعى ما يأتى :

١ - أن يؤخذ فى الاعتبار ميزانية الأسرة ، فكلما قل الدخل ، كلما كان الاختيار صعبًا ، ويصبح من الضرورى تقديم وجبات اقتصادية من بديلات اللحوم كالبيض والبقول ، وإدخالها بطريقة محببة مع الأرز والمكرونة والخضر وغير ذلك .

٢ - عندما تكون أعمار أفراد الأسرة متقاربة يصبح إعداد الوجبات سهلا ، ولكن عندما تتفاوت الأعمار ، كأن تجمع الأسرة ثلاثة أجيال مثلا ، منهم الرضيع وهذا له غذاؤه الخاص سواء كانت الرضاعة طبيعية أم صناعية ، ومنهم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة و ١٨ سنة أى سن المراهقة ، ومنهم البالغون ومنهم المسنون . وفى هذه الحالة يتطلب الأمر جهدًا مضاعفًا . ومن الأفضل اختيار وجبات تناسب جميع الأعمار وتحور قليلا بالنسبة للصغار والمسنين ، فمثلا يعطى لهم اللحم مسلوقًا ومقطعًا صغيرًا أو يفرم ويقدم كصنف كُفتة بالنسبة للجميع ، ويتبل الطعام خفيفًا وتقدم الصلصات الحريفة والتوابل لمن يرغب على المائدة . يراعى أيضًا الإكثار من الأصناف التى يدخل فيها اللبن وأن تعطى كميات زائدة من الطعام للمراهقين ولمن يقومون بأعمال شاقة .

٣ - أن تقدم الأطعمة التى يحبها أفراد الأسرة على قدر الإمكان ، وتطهى الأطعمة التى لا يميلون إليها كبعض الخضر المفيدة ، بطريقة شهية مع ذكر فائدتها للبشرة النضرة مثلا أو الشعر اللامع أو القوام الرشيق بالنسبة للبنات ، والجسم الرياضى للأولاد أو للصحة الجيدة بالنسبة للمريض وهكذا . كما يجب أن يتعود الأطفال مبكرًا قبول جميع الأطعمة التى تقدم لهم للمحافظة على صحتهم مع تقديمها بطريقة محببة كاللبن بالكورن فليكس أو بالشيكولاتة وغير ذلك .

٤ - تراعى ألوان الوجبة الواحدة بحيث تكون جذابة لا تبعث على الملل ، فمن غير المستحب تقديم سمك مسلوق مع أرز وسلطة طحينة والحلو موز ، فالوجبة كلها تتميز بلون واحد ممل والأفضل تقديم سمك مسلوق مع أرز وسلطة خضراء مكونة من خس وطماطم وفلفل أخضر مثلا والحلو برتقال ، فتبدو الوجبة شهية بإحداث تغيير بسيط بها .

٥ - أن تكون نكهة الأطعمة متمشية مع بعضها ، أى ليست كلها حريفة أو ضعيفة الطعم ، فتقدم أطعمة ضعيفة الطعم ، كالأرز أو المكرونة مع أطعمة أو صلصات قوية الطعم ، كصلصة الكارى أو صلصة الطماطم وهكذا .

٦ - أن يكون قوام الأطعمة مختلفًا ، بعضها لين كالخضر المصفاة والبيوريه ، والبعض الآخر صلب كالبطاطس المحمر مثلا ، وبعض الأطعمة طازجًا به ألياف يحتاج إلى مضغ كالسلطة ، فمن غير المستحب تقديم وجبة لينة مكونة من حساء عدس وسبانخ بيوريه بالصلصة البيضاء والحلو جيلى أوكستردة ناعمة .

٧ - من الأخطاء الشائعة تكرار الصنف فى الوجبة الواحدة كتقديم حساء طماطم وطماطم محشوة بالعصاج وسلطة خضراء بالطماطم مما يجعلها حمضية غير مريحة . أوكتقديم وجبة كلها من النشويات كالخبز والأرز وصينية بطاطس والحلوكنافة أو بسبوسة .

٨ - تختار طرق الطهى السهلة السريعة التجهيز والتى تحفظ للأطعمة ألوانها الطبيعية وطعمها الجيد وشكلها الشهى ، ويراعى عدم اتباع طريقة واحدة فى طهى الوجبة الواحدة كتقديم سمك مقلى مع بطاطس محمر ومسقعة باذنجان محمرة والحلو بلح الشام

أو لقمة القاضى ، مما يجعل الوجبة عسرة الهضم ثقيلة عند تناولها ، بالإضافة إلى الجهد والوقت الطويل فى إعدادها .

٩ – يراعى أيضًا الإقلال من الأطعمة التى تسبب مضايقات وعدم راحة لأفراد الأسرة كالإكثار من وضع البصل النيئ فى السلطة ، والثوم فى التقلية ، والشطة والمواد الحريفة والخل ، والمواد الدهنية ، مما يؤدى إلى الشعور بعدم الراحة بعد تناول الطعام وفى أثناء عملية الهضم التى تستغرق وقتًا طويلاً .

١٠ – يجب أن تطهى اللحوم الغليظة الألياف جيدًا أو تفرم ، حتى لا تلتصق أليافها بالأسنان وتترك المعدة غير مهضومة ، كما يجب أن تقدم الأطعمة الساخنة ساخنة تمامًا ، ولا يصح تقديمها دافئة أو باردة وخاصة فى فصل الشتاء ، كالحساء واللحوم المحمرة وغير ذلك ، كما يجب تقديم أطباق السلطة الخضراء باردة حتى تحتفظ بصلابتها وطزاجتها ، وتقدم أطباق الحلوى الباردة والجيلى والآيس كريم مثلجة متماسكة ومحتفظة بشكلها الجيد .

١١ – يراعى الإقلال من الأطعمة المرتفعة فى محتواها من السكر أو الدهون كالبقلاوة والكنافة بالقشدة والبسبوسة والأطعمة المحمرة والحلوى السكرية ، لما تسببه من ضرر بالصحة وزيادة فى الوزن وتسوس الأسنان . ومعروف أن السكريات تهضم أولا وكذا النشويات يليها البروتينات وأخيرًا الدهون ، ولذلك فتناول كميات كبيرة من السكريات يؤدى إلى الشعور السريع بالجوع بسبب زيادة إفراز هورمون الإنسولين الذى يفتح الشهية لمزيد من السكريات وما يعقب ذلك من أضرار بليغة .

١٢ – أن يعد الغذاء فى حدود الوقت والجهد والأدوات المتاحة للأسرة ، ويلاحظ أن الغذاء فى حالة المرضى (هو غذاء صحى) محور بحيث يناسب حالة المريض ، ويجب أن يكون مستوفيًا شروط مرشد الغذاء الصحى بقدر ما تسمح به حالة المريض .

تقبل الإنسان للطعام وتأثيره على حواسه

قد يكون الطعام المقدم مكلفًا وقيمته الغذائية عالية ، ولكن مظهره ، ورائحته ، ودرجة حرارته ، وطريقة تقديمه غير شهية مما يجعل الشخص لا يقبل عليه مهما كان جائعًا ، ومن الأسس الهامة عند تقديم الطعام ، أن يحرك شهية الآكل مهما كان بسيطًا ، فمثلا البيض المقلى فى السمن بطريقة صحيحة والمقدم ساخنًا بشكل جيد محبب للنفس فى طبق معتنى بنظافته ، لابد أن يحرك شهية الآكل فيقبل على تناوله عن البيض المقلى المقدم باردًا وعليه طبقة جامدة من السمن .

ويمكن الحكم على جودة الطعام بعدة عوامل حسية منها :

١ – نكهة الطعام Flavour وتشمل الطعم والرائحة .

٢ – درجة حرارة الطعام وهى إحساس اللسان بحرارة وبرودة الأطعمة .

٣ – شكل الطعام ، أى رؤيته بالعين وتأثيره عليها من حيث ألوانه وطريقة تنسيقه وتقديمه .

٤ – قوام الطعام أو ملمسه ، أى إحساس الفم واللسان بقوام الطعام إذا كان صلبًا (كالجزر) ، أو لينًا (خضر مهروسة) ، أو جافًا (خبز مقدد) ، أو سائلا (حساء) ، أو خشنا أو ناعمًا (غريبة) .

وتجهيز الطعام هو فن خلط الأطعمة ببعضها البعض بالكيفية التى ترضى العين (الإبصار) والأنف (الشم) والفم واللسان (التذوق) مهما كان الصنف المجهز بسيطًا .

النكهة :

هى مجموعة إحساسات معقدة يشعر بها الإنسان ويستخلصها من الطعام وتشمل الطعم والرائحة ، وخاصة الرائحة التى يفضل بها الإنسان طعامًا على آخر ، فقد يرفض رائحة الكرنب المطهى أو بعض أنواع الجبن . وتتأثر هذه الإحساسات كثيرًا بحالة الفرد ، فإذا كان مصابًا بالبرد أو الزكام تضعف أعضاء الشم ولا يستطيع أن يشم الرائحة الزكية للفراولة مثلا ، ولا يتمتع بنكهة التبغ (بالنسبة للمدخن) ، كذلك عندما يلسع الشخص لسانه بالشاى أو الحساء الساخن أو المواد الحريفة كالشطة ، فإن جزء اللسان المختص بالإحساس بالطعم يصبح خاملا لفترة من الزمن ولا يستطيع تمييز الطعم الحلو أو اللاذع للصنف التالى من الطعام . وتنشط حاسة الشم بوجود الزيوت الطيارة فى الطعام ، كما تثيرها المواد الطيارة مثل الكحول والأيثير والعطور وزيوت البصل وهى سوائل ، وقد تكون صلبة كالفلفل الأسود والشطة .

كيف يحس اللسان بالطعم ؟:

يميز اللسان بين إحساسات التذوق الأربعة وهى الطعم الحلو sweet والمر bitter والملح Salty والحامض acid وذلك بواسطة العديد من براعم (حلمات) التذوق المنتشرة على سطحه العلوى . فالمناطق الأكثر حساسية للحلاوة والملوحة توجد عند طرف اللسان ، والأكثر حساسية للطعم الحامض توجد على جانبى اللسان ، والأطعمة المرّة (القابضة) فى آخر اللسان عند الحلق . ولكى تحرك المادة حاسة التذوق يجب أن تكون فى شكل محلول أو قابلة للذوبان فى اللعاب ، حيث أن المادة الجافة تمامًا وفى فم جاف لا يحس اللسان بها جيدًا (قرص أسبيرين جاف مثلا) .

والمقدرة على التذوق أكثر نضجًا عند بعض الأشخاص عن البعض الآخر فبينما يجد البعض أن الطعام شديد الملوحة ، يجده البعض الآخر معتدلا . ومن الطريف أن لسان الرضيع به أعداد كبيرة من براعم التذوق عند طرف لسانه تمكنه من التمتع بالطعم الحلو للبن أمه ، ثم يتناقص عددها تدريجيًا كلما كبر فى السن فى حين يزداد عدد براعم آخر اللسان والتى يبدو أن لها علاقة بميل الإنسان للأطعمة الأقل حلاوة والحريفة كلما كبر فى السن .

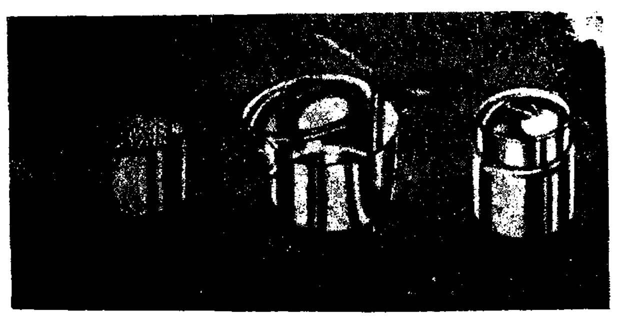
إحساس اللسان بحرارة الطعام وقوامه :

يختلف الإحساس بالحرارة من شخص لآخر ، فالبعض يفضل الطعام ساخنًا جدًا ، كالحساء فى حين يفضله البعض الآخر وخاصة الأطفال دافئًا . والمشروبات تبدو أكثر حلاوة وهى ساخنة عنها وهى باردة ، كذلك الليمونادة تبدو حموضتها أشد وهى ساخنة عنها وهى باردة ، على حين تزيد مرارة الشاى البارد عنه وهو ساخن ، ولهذا السبب تبدو المثلوجات كالآيس كريم شديدة الحلاوة قبل تجميدها وتقل حلاوتها بالتثليج ، ولذا تزاد نسبة السكر بها حتى تعطى الحلاوة المناسبة وهى مثلجة .

كذلك يشعر الفم بصلابة الخبز المقدد وليونة المهلبية والجيلى وقد يرفض الإنسان ، والطفل بصفة خاصة الأطعمة اللزجة كالجيلى عندما يتناولها لأول مرة ، ثم يتعود على طعمها بعد ذلك .

هذا والإحساسات المختلفة للتذوق ليست منفصلة عن بعضها وتؤثر الواحدة على الأخرى ، فمثلا المرارة والحلاوة يعطل كل منهما فعل الآخر ، فنحن نضع السكر فى الشاى لكى نقلل الإحساس بطعمه المر ، كذلك يقلل السكر من حموضة الليمون ، وإضافة قليل من الملح للعجائن وخاصة المحتوية على السكر يحسن طعمها وهكذا .

الباب الثالث



الطهى

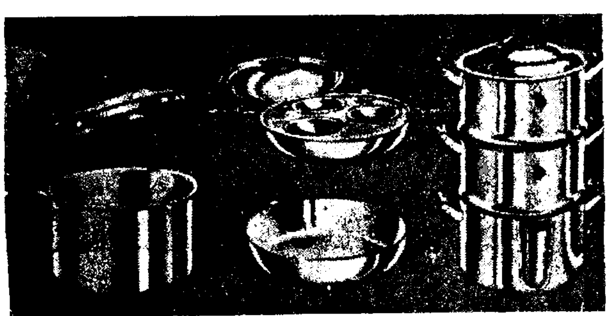
- أهميته .
- استخدام الحرارة فى طهى الأطعمة .
- أوانى الطهى ودرجة توصيلها للحرارة .
- طرق الطهى .
- عوامل هامة ترتبط بإعداد الأطعمة :

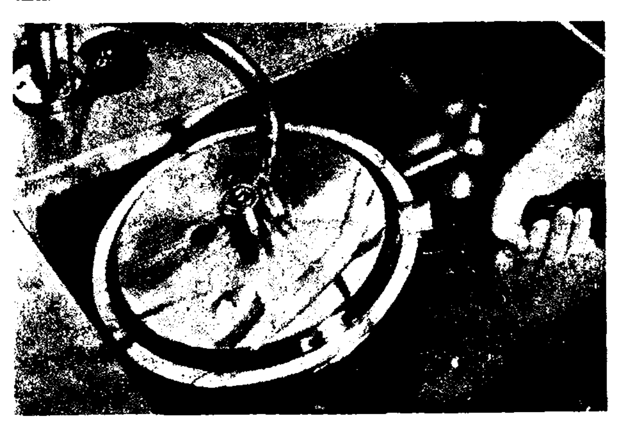
أولا : استعمالات الماء فى إعداد الأطعمة .

ثانيًا : الأحماض والقلويات وتأثيرها على الأطعمة

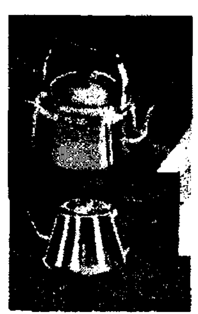
ثالثًا : المواد الدهنية واستعمالاتها فى الطهى .

رابعًا : سلامة الغذاء ومشاكله .









الباب الثالث

الطهـــى

أهمية الطهى :

١ – الطهى هو تعريض الطعام للحرارة لتغيير مظهره ، وجعله أشهى طعمًا ، وأسهل هضمًا وأكثر أمنًا عند تناوله .

٢ – يساعد الطهى على تكسير ألياف الخضر كالسبانخ والقلقاس وغيرها ، وتليين النسيج الضام فى اللحوم ، وانتفاخ حبيبات النشا وليونتها ، فيزداد حجمها ولزوجتها كالأرز والمكرونة والمهلبية وغير ذلك .

٣ – يعمل الطهى على استخلاص مواد النكهة ، والمواد القابلة للذوبان فى الماء ، واللون وغير ذلك ، مثل غلى العظام للحصول على الخلاصة التى يعمل بها الحساء ، ومثل إضافة الماء المغلى للشاى لاستخلاص نكهته المستحبة ولونه .

٤ – تساعد طرق الطهى المختلفة على التنويع فى تقديم الصنف الواحد ، كتقديم البطاطس مسلوقة ، أو محمرة ، أو بيوريه ، أو مطهية فى الفرن وهكذا .

٥ – تعريض الطعام للحرارة يحفظه من الفساد السريع ، كغلى اللبن وطهى اللحوم والأسماك وغير ذلك .

استخدام الحرارة فى طهى الأطعمة :

مصادر الحرارة المستخدمة فى الطهى تنتج إما من احتراق الفحم ، أو الغاز ، أو باستخدام الكهرباء ، أو أفران الميكرو ويف أى الأشعة متناهية القصر « Microwave » .

وتنتقل الحرارة من هذه المصادر إلى الطعام بثلاث طرق أساسية هى :

١ – بالتوصيل Conduction : أى بملامسة مادة لمادة أخرى درجة حرارتها مرتفعة ، فالحرارة تسرى من شعلة الغاز (مصدر الحرارة) إلى الطاسة مثلا فتسخنها ، وتنقل الطاسة الحرارة إلى الطعام بالتوصيل . كما يحدث عند شى اللحم ، أوكما تنتقل الحرارة بالتوصيل من الزيت الساخن إلى الطعام عند تحميره .

٢ – بواسطة تيارات الحمل Convection:

عند تسخين السوائل أو الغازات ، تسهل عملية التوصيل بتيارات الحمل ، فتنتقل الحرارة إلى الطعام بواسطة التيارات الساخنة الناتجة من حركة السوائل (غليان الماء) أو حركة الهواء الساخن فى الفرن .

٣ – بالإشعاع Radiation : أى انبعاث الحرارة على شكل موجات من الأجسام الساخنة كالشعلات المفتوحة والمعادن المتوهجة ، وتنتقل الأشعة خلال الغازات والسوائل الشفافة والزجاج (البيركس) التى تسمح بمرور هذه الموجات . والطهى فى الفرن مثال لهذه الطريقة وفيها يحمر السطح الخارجى للطعام بالإشعاع فقط . فالأشعة لاتخترق داخل الطعام ، وإنما تنتقل إليه الحرارة بالتوصيل ، وكذلك الشى يحمر سطح الطعام بملامسته للشواية الشديدة الحرارة بالإشعاع .

أيضًا الصوانى وصاجات الطهى ذات الأسطح المعدنية اللامعة تعكس الحرارة ، فى حين تمتصها الأسطح القاتمة غير اللامعة ولذا فالثانية أسرع فى توصيل الحرارة بالإشعاع .

٤ – الأشعة متناهية القصر : وهى عبارة عن موجات كهرومغناطيسية متناهية القصر ، ولها استعمالاتها الخاصة كما سيرد ذكرها فيما بعد .

أوانى الطهى ودرجة توصيلها للحرارة :

الأوانى المستخدمة فى الطهى عادة هى المصنوعة من معادن النحاس ، والألومنيوم والصلب الذى لا يصدأ ، والأوانى الحديثة المعروفة باسم التيفال **Tefal** أو التفلون **Teflon** ، والزجاجية مثل البيركس الذى يتحمل الحرارة . .

وفيما يلى الأوانى الشائعة الاستعمال ودرجة توصيلها للحرارة .

النحاس Copper

أفضل المعادن وأكثرها كفاءة فى توصيل الحرارة ، ولذلك كثيرًا ما يستعمل كطبقة خارجية لقاع الأوانى الأقل كفاءة فى توصيل الحرارة كالصلب الذى لا يصدأ . وكفاءة النحاس ضعف كفاءة الألومنيوم ، لكنه يحتاج إلى عناية كبيرة فى نظافته وضرورة تغطيته بطبقة من القصدير (تبييضه) من وقت لآخر ، وإلا تفاعل النحاس مع الأطعمة المطهية فيه مكونًا كربونات النحاس السامة ، بالإضافة إلى سعره المرتفع مما أدى إلى قلة استعماله الآن .

الألومنيوم Aluminium :

يلى النحاس فى درجة توصيله للحرارة . وقد انتشر استعماله الآن عن النحاس ، لأنه سهل التنظيف وأكثر أمنًا من النحاس .

الصلب الذى لا يصدأ Stainless steel :

أقل كفاءة فى توصيل الحرارة من الألومنيوم ، وهو معدن سهل التنظيف لا يصدأ وغالى الثمن ، شكله لامع مصقول ، ويقدم بمحتوياته على المائدة .

التيفال :

وهى أوانى معدنية مغطاة بطبقة تمنع التصاق الطعام بالإناء ، وتقلل من استعمال المادة الدهنية ، وهى بطيئة التوصيل للحرارة ، ولكنها مريحة فى الاستعمال سهلة التنظيف ، وتحتاج إلى عناية حتى لا تُزال الطبقة فتفقد مميزاتها ، وقد انتشر استعمالها ، ويوجد منها كرزولات وطاسات وقوالب وصاجات للخبيز وخلافه .

الزجاج أو البيركس Pyrex :

موصل ردىء للحرارة ، ولكنه يتميز عن المعادن بكفاءة عالية فى نقل الحرارة بالإشعاع لسهولة مرورها من خلاله . ويصلح استعماله فى الفرن ، ويقدم على المائدة بمحتوياته من الأطعمة كالمكرونة بالبشاميل ، نظرًا لجمال منظره ونظافته ، ولأنه يحفظ للطعام شكله ولونه المتجانس ، ولا يؤثر على طعمه .

طرق طهى الطعام

تنقسم طرق الطهى إلى :

١ – الطهى بالحرارة الرطبة	Moist–Heat Cooking
٢ – الطهى بالحرارة الجافة	Dry–Heat Cooking
٣ – الطهى فى المادة الدهنية	Cooking in Fat

أولاً : الطهى بالحرارة الرطبة ويشمل :

السلق – التسبيك – التشريب – الطهى بالبخار .

١ – السلق Boiling :

تعريفه : هو طهى الطعام فى كمية من الماء فى درجة الغليان ١٠٠° م (٢١٢° ف) ، وتعرف بتصاعد بخار الماء وظهور فقاعات هوائية سريعة وقوية تنكسر عند سطح السائل .

وتختلف كمية الماء من طعام لآخر ، فتستعمل كمية كبيرة عند سلق البقول والنشويات والعظم والطيور واللحوم ، وبالنسبة للخضر تستعمل كمية تكفى لإنضاجها فقط ، وللأسماك تستعمل كمية قليلة من الماء ، فى درجة أقل من الغليان (حوالى ٨٠° م) نظرًا لليونة إليافها وسرعة تهتكها ، ولأن أنسجتها تحتوى على نسبة كبيرة من الماء .

والماء فى طرق الطهى بالحرارة الرطبة هو الوسط الذى ينقل الحرارة إلى الطعام ، ويستقبل الماء حرارته بالتوصيل من جوانب وقاع الإناء الذى تنتقل إليه الحرارة أيضا بالتوصيل من الموقد ، وينقلها الماء إلى الطعام بواسطة تيارات الحمل الساخنة ، والماء أسرع فى نقل الحرارة وإنضاج الطعام عن هواء الفرن الساخن .

٢ – التسبيك Stewing :

تعريفه : هو طهى الطعام فى كمية محدودة من السائل ، فى إناء محكم الغطاء ، فى درجة حرارة أقل من الغليان (٨٥ – ٩٣° م) وتعرف بتصاعد فقاعات الهواء ببطء من قاع الإناء إلى سطح السائل ويسمع لها أزيز أو تكتكة (Simmering)

والتسبيك أحد طرق الطهى الشائعة الاستعمال فى مصر ويستغرق وقتًا طويلا إلى حد ما ، وهو من الطرق الاقتصادية إذا أجرى بالطريقة الصحيحة .

وقد يكون التسبيك إما فى إناء محكم الغطاء يوضع على النار ، أو فى بيركس بغطاء أو ماشابه ويطهى فى الفرن ، والماء فى كلتا الحالتين هو الوسط الذى ينقل الحرارة للطعام كما فى طريقة السلق .

٣ – التشريب Braising :

تعريفه : هو طهى الطعام فى كمية قليلة من السائل ، فى إناء محكم الغطاء ، على نار هادئة حتى يتشرب الطعام الماء (أو السائل) . وهو أحد طرق التسبيك ، ويشبه إلى حد كبير طهى الطعام بالبخار المتصاعد من عصاراته .

والأطعمة المطهية بطريقة التشريب تحتفظ بنكهتها وشكلها الجيد ، ولا يتبقى بعد طهيها سائل ، أو ربما كمية ضئيلة تقدم معها .

وتطبق هذه الطريقة على اللحوم اللينة كاللحم الفيليه وكباب الحلة ، وبعض الخضر ، كالكوسة والجزر والبسلة والبطاطس والبطاطا .. إلخ ، حتى تستعيد ما فقدته فى السائل من مواد غذائية هامة .

٤ – الطهى بالبخار Steaming :

تعريفه : هو طهى الطعام بواسطة بخار الماء الذى يغلى ، وقد تصل حرارته إلى ١٢٠° م أو أكثر فتقصر مدة الطهى .

وتتبع إحدى هذه الطرق :

(ا) باستعمال إناء الغلى المزدوج ، وهو عبارة عن إناء سفلى يغلى فيه الماء ، ومبثت عليه بإحكام إناء آخر به ثقوب على شكل مصفاة يمر منها بخار الماء . يوضع الطعام كالخضر واللحوم .. إلخ فى الإناء العلوى ، ويغطى بغطاء محكم تمامًا يمنع تسرب البخار خارج الإناء . وهى طريقة قديمة وبطيئة وتستهلك كمية كبيرة من الوقود ، كما أن الطعام يفقد بعض قيمته الغذائية ، التى تتسرب من الثقوب للماء السفلى ، وتصلح هذه الطريقة لطهى الكريم كراميل وماشابه من أنواع البودنج التى تطهى فى قوالب خاصة تمنع تسرب ما بها إلى الماء وفى الطهى بالبخار تنتقل الحرارة بالحمل ثم تنتقل للطعام بالتوصيل .

(ب) الطهى بدون ماء ، أى فى بخار ماء الطعام نفسه ، وهى إحدى طرق الطهى بالبخار ، وتصلح لطهى اللحوم الصغيرة ، والخضر كالبطاطس والكوسة وغيرها ، فتوضع فى إناء متين بغطاء محكم وبدون إضافة ماء . ترفع على نار هادئة فيتحول ماء الأطعمة إلى بخار ينضج فيه الطعام ، وقد يضاف قليل جدًّا من الماء لإتمام النضج ، وبذلك تمثل حلة الضغط وهى طريقة سهلة وبطيئة إلى حد ما بمقارنتها بحلة الضغط .

(جـ) باستعمال حلة الضغط بالبخار (البرستو) ، وهى طريقة سريعة تقصر كثيرًا مدة الطهى ، نظرًا لزيادة ضغط البخار داخل الإناء ، فترتفع درجة الحرارة عن درجة غليان الماء ، وقد تصل إلى ١٢٠° م (يمكن الإحساس بشدة الحرارة إذا تعرضت اليد إلى بخار الماء المتصاعد من غلاية مثلا) .

وتصلح هذه الطريقة لطهى معظم الأطعمة ، وخاصة اللحوم الجامدة الألياف والبقول وغير ذلك ، ويتبع فى استعمال حلة الضغط التعليمات المرفقة معها ، وحساب الوقت على درجة كبيرة من الأهمية ، نظرًا لشدة حرارة البخار ، التى تعرض الأطعمة للتهتك وخاصة الخضر ، وفقد فيتامين حـ ولونها الأخضر وصلابتها – ويمكن تجنب ذلك بمراعاة الدقة فى الوقت ، والتبريد السريع للإناء تحت مياه الصنبور قبل فتحه .

ثانيًا : الطهى بالحرارة الجافة ، ويشمل :

الشى – التقمير (تقمير الخبز ومنه خبز التوست toasting) – التحميص (كتحميص البن – السودانى – البندق .. إلخ) .

الطهى فى الفرن ويشمل : الرستو والخبيز .

والهواء الساخن هو الوسط الذى ينقل الحرارة إلى الأطعمة فى طرق الطهى بالحرارة الجافة وأيضًا بالإشعاع .

١ – الشى Grilling or Broiling :

تعريفه : هو تعريض الطعام للحرارة المباشرة الناتجة من الفحم المتقد ، أو شعلة الغاز ، أو الأسلاك الكهربائية المتوهجة .

وتستخدم فى الشى درجات حرارة مرتفعة تتراوح بين ٢٨٨ - ٩٨٢° م (٥٠٠ - ١٨٠٠° ف) ، فى حين لا تتجاوز درجة حرارة سطح الطعام عن ١٧٧ - ٢٠٤° م (٣٥٠ - ٤٠٠° ف) - وقد أثبتت التجارب أن درجات الحرارة المنخفضة نوعًا هى الأفضل لشى اللحوم ١٤٩ - ١٧٧° م (٣٠٠ - ٣٥٠° ف) حتى تحتفظ بليونتها ولونها الجيد ، ولا تحترق سريعًا .

وللشى عدة طرق :

(أ) شى الطعام فوق سطح ساخن لدرجة الاحمرار كالفحم أو الغاز أو أسلاك الكهرباء ، أى أن الحرارة تأتى من أسفل .

(ب) شى الطعام أسفل سطح ساخن ، مثل شواية الفرن الغاز أو الكهرباء وفيها يسخن ويحمر سطح الطعام المعرض ، بتأثير حرارة المتشععة ، فى حين تنتقل الحرارة من سطح الطعام الساخن إلى الداخل ببطء عن طريق التوصيل .

ويجب أن يترك باب الفرن مفتوحًا (مواربًا) فى أثناء الشى للتخلص من الأبخرة التى تتكثف على الطعام فتؤخر احمرار سطحه وتفقده ليونته . ونظرًا لأن حرارة الشى سطحية ، فيجب أن تقلب الأطعمة لتعريض السطح الآخر للحرارة . وشوايات بعض الأفران متحركة تقوم بعملية التقليب .

(جـ) شى الطعام أمام النار المتوهجة ، وذلك بوضع الطعام على أسياخ متحركة أمام أسلاك الكهرباء المتوهجة ، كما فى شى الدجاج والشورمة . وهذه الطريقة تساعد على احمرار السطح من جميع جهاته وتنتقل الحرارة بالإشعاع والهواء الساخن .

(د) الشى فى طاسة ثقيلة ساخنة Pan broiling : وهى طريقة عملية سهلة وسريعة ، ولا تحتاج إلى إعداد كبير كالفحم . وهناك طاسات معدة خصيصًا للشى ومزودة بقاعدة سلك ، يرفع عليها الطعام حتى يكون بعيدًا عن قاع الطاسة حيث يتساقط الدهن المنصهر ويتراكم ، فلا تلامس المادة الدهنية المنصهرة السطح السفلى للطعام ، وبالتالى لا يحمر أو يجف أو يحترق قبل تمام النضج . ويجب التخلص من المادة الدهنية كلما تراكمت فى قاع الطاسة فى أثناء الشى . [الطاسة التيفال تصلح للشى] .

٢ - الطهى فى الفرن ويشمل :

(أ) الرستو Roasting :

تطلق كلمة الرستو على الطيور ومقاطع اللحوم الكبيرة كالفخذة والكتف ، التى تطهى فى الفرن مكشوفة وبدون ماء ، أى بالحرارة الجافة ، وتتراوح درجة حرارة الفرن بين ١٢٠ - ٢٦٠° م (٢٥٠ - ٥٠٠° ف) تبعًا للحم ونسبة الدهن . ويمكن طهى شرائح اللحم ، كالريش والفيليه ، فى الفرن بطريقة الرستو . ويجب عدم تغطية الرستو فى أثناء النضج حتى لا تتراكم الأبخرة المتصاعدة ، وتقلل من كفاءة الحرارة بالإشعاع التى تساعد على احمرار سطحه وإكسابه القشرة المحمرة المستحبة .

وتصل حرارة الفرن إلى الرستو بالطرق الثلاث لانتقال الحرارة وهى : الإشعاع ، والتوصيل ، وتيارات الهواء الساخنة .

(ب) الخبيز Baking :

تطلق كلمة الخبيز على جميع العجائن ، كالخبز والفطائر والبسكويت والكعك وعجائن خميرة البيرة ، التى تخبز فى فرن مغلق تتراوح درجة حرارته بين ١٢٠ - ٢٦٠° م (٢٥٠ - ٥٠٠° ف) ، أى بالحرارة الجافة . وتتوقف درجة الحرارة على نوع المخبوزات . فالمرانج يحتاج إلى فرن هادئ جدًا ١٢١ - ١٣٥° م ، بينما يحتاج الكعك الأسفنجى لفرن حار ٢١٨ - ٢٣٣° م .

وتنتقل الحرارة إلى المخبوزات بالطرق الثلاث وهى : الإشعاع ، والتوصيل ، وتيارات الهواء الساخنة . فالحرارة تنتقل من الفرن إلى الصينية بالتوصيل ، ومنها إلى العجينة بالتوصيل أيضًا . ويساعد على تنظيم درجة حرارة الفرن ، تيارات الهواء الساخن الناتجة من احتراق الغاز أو الهواء داخل الفرن ، ويحمر سطح المخبوزات بالإشعاع عن طريق الموجات الحارة .

ثالثًا : الطهى فى المادة الدهنية ويشمل :

التحمير البسيط – التحمير الغزير .

تعريفه: هو طهى الأطعمة فى مادة دهنية ساخنة (زيت – سمن) تتراوح درجة حرارتها بين ١٧٧ – ١٩٦°م (٣٥٠ – ٣٨٥°ف).

(ا) التحمير البسيط Shallow-frying :

ويسمى أيضًا تحمير الطاسة Pan-frying ، لأن كمية المادة الدهنية المستعملة قليلة تغطى قاع الطاسة .

وتصلح هذه الطريقة لتحمير اللحوم والطيور والأسماك والخضر كالباذنجان والبطاطس ، كما يعتبر تشويح اللحوم والخضر . قبل طهيها بطريقة التسبيك مثلا ، نوعًا من التحمير البسيط . "Sautéing"

ونظرًا لأن كمية المادة الدهنية قليلة ، ولأن معظم الأطعمة المحمرة رديئة التوصيل للحرارة ، فالتحمير يكون سطحيًا ، ولذا يجب تقليب الطعام للحصول على اللون المحمر المتجانس وتنتقل الحرارة من المادة الدهنية للطعام بالتوصيل .

(ب) التحمير الغزير أو العميق : Deep-Frying

أى تحمير الأطعمة فى كمية كبيرة من المادة الدهنية ، باستعمال إناء عميق مزود بسلة (سبت) ترص بها الأطعمة المراد تحميرها . تغمر فى المادة الدهنية الساخنة بالإناء فينضج الطعام فى وقت واحد ، ثم ترفع السلة بمحتوياتها لتصفية المادة الدهنية الزائدة. وتنتقل الحرارة بتيارات الحمل وبالتوصيل من المادة الدهنية للطعام .

وفى التحمير الغزير تعمل التيارات الساخنة على توزيع الحرارة بالتساوى فلا تحتاج الأطعمة إلى تقليب أو ملاحظة مستمرة ، كما فى التحمير البسيط ، ونظرًا لارتفاع درجة حرارة المادة الدهنية ١٩٠°م (٣٧٥°ف) ، فإنها تعمل على سرعة جفاف واحمرار سطح الطعام ، واكتسابه الصلابة المرغوبة ، واللون المتجانس . ويصلح التحمير الغزير للأطعمة المغلفة بصفة خاصة .

ومن عيوب التحمير أن المادة الدهنية تدخن وتتحلل وتكون مادة تعرف بالأكرولين acrolein تهيج الأغشية المخاطية للأنف والعين ، وتتلف المادة الدهنية والأطعمة المحمرة فيها (ينظر المواد الدهنية واستعمالاتها – الباب الثالث) . والأطعمة المحمرة لذيذة الطعم ، ولكنها عسرة الهضم وتؤدى إلى السمنة وأضرارها ، والتى تشوه شكل هيكل الجسم وجمال تكوينه .

الطهى باستخدام الأشعة متناهية القصر Micro-Wave :

وهى من طرق الطهى الحديثة ، استخدمت أولا عام ١٩٤٧ ، وما زال استعمالها مقصورًا على الأماكن العامة لتقديم الوجبات السريعة ، وتعرف بالإفران الإلكترونية ، والأشعة متناهية القصر عبارة عن موجات كهرومغناطيسية . أطول من موجات الضوء والأشعة تحت الحمراء ، وأقصر من موجات الراديو ، ولها قوة غير عادية لاختراق الأطعمة وتسخينها . ولا تستعمل الأوانى المعدنية فى الأفران الالكترونية ، لأنها تعكس الأشعة فلا تتخلل الطعام ، على حين تسمح بمرورها كل من الأوانى الزجاجية . والصينى . وأطباق الورق المسامى .

وتستخدم الأفران الإلكترونية فى تقديم الوجبات السريعة فى دقائق قليلة مثل :

١ – طهى الأطعمة المعدة وهى فى الحالة النيئة كاللحوم والمكرونة والخضر.. إلخ .

٢ – إعادة تسخين الأطعمة التامة التجهيز الباردة والمجمدة .

ومن عيوبها أن سطح الطعام لا يحمر ، وقد أمكن التغلب على ذلك بصنع أفران إلكترونية تجمع بين الأشعة متناهية القصر وتيارات الحمل التى تساعد على احمرار السطح . وتستخدم هذه الأفران فى خبز البسكويت والكعك وعمل البطاطس المحمر الذى يكتسب لوناً ذهبياً شهياً وغير ذلك .

عوامل هامة ترتبط بإعداد الأطعمة

تقابل القائم بإعداد الأطعمة بعض الظواهر التى قد يعرف عنها القليل . أو ربما لا يجد لها تفسيراً واضحاً مثل غليان الماء وتجمده – تدخين المادة الدهنية – تلوث الغذاء وغير ذلك .

وفيما يلى بعض المعلومات التى توضح هذه الظواهر ومن أهمها :

١ – **الماء** الذى يستعمل يومياً فى إعداد الأطعمة ، ما دوره ؟ وما استعمالاته ؟ فى الحالة السائلة (ماء) ، والغازية (بخار) ، والصلبة (ثلج) .

٢ – **الأحماض** التى تضاف للأطعمة ، كعصير الليمون والخل والطماطم ، أو القلويات مثل بيكربونات الصوديوم . ما تأثيرها على هذه الأطعمة ؟

٣ – **المواد الدهنية** ، طبيعتها واستعمالاتها فى الطهى .

٤ – **سلامة الغذاء** ومشاكله ، وكيف نتجنبها ؟ .

أولاً : استعمالات الماء فى إعداد الأطعمة

١ – يستعمل الماء فى غسل الخضر والفاكهة والطيور والأسماك والحبوب .. إلخ .

٢ – يستخدم الماء كوسيط لنقل الحرارة من الإناء إلى الطعام ، ويساعد على تليين الأطعمة ، كاللحم والأرز وغيرها وبالتالى نضجها وسهولة هضمها .

٣ – يذيب الماء السكر وملح الطعام وفيتامينات حـ ، ب المركب وبعض الأملاح المعدنية وغيرها ، أى المواد القابلة للذوبان فى الماء ، فلولا ذوبان الملح فى الماء لما تمتعنا بنكهة اللحوم والخضر الجيدة ، وكذلك السكر فى المشروبات الحلوة .

٤ – ذوبان المكونات سابقة الذكر يعتبر خسارة عند نقع الأطعمة المقطعة كاللحوم والخضر ، مما يعرض سطحها المقطوع للماء فتفقد كثيراً من قيمتها الغذائية .

٥ – للماء المغلى القدرة على إذابة واستخلاص اللون والنكهة المميزة للشاى والقهوة وغيرهما من المشروبات ، فى حين يضعف اللون الأحمر الزاهى للبنجر (تنظر صبغات الخضر الباب الرابع) .

٦ – تستعيد الأطعمة المجففة كالتين والبلح ، والبقول الجافة كالفاصوليا البيضاء ، شكلها وحجمها الأصلى تقريباً عند نقعها وطهيها فى الماء ، وتصبح لينة سهلة المضغ والهضم .

٧ – يعمل الماء كوسط انتشار لكثير من المواد ، فهو يساعد على توزيع حبيبات النشا فى المهلبية والكسترده المطهية ، والدقيق فى الصلصة البيضاء وفى العجائن وغير ذلك .

٨ – الماء ضرورى لكثير من التفاعلات الكيميائية فهو يذيب مسحوق الخبز (البيكنج بودر) ، وينشط تفاعله ، فينتج غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يرفع عجائن الكعك والبسكويت ويجعلها خفيفة .

درجات الحرارة التى يمر بها الماء فى أثناء تسخينه ، واستعمالاتها :

عند تسخين كمية من الماء فى إناء يمر بدرجات الحرارة الهامة الآتية :

١ – الماء الفاتر : ٤٠°م (١٠٤°ف) . أولى الدرجات التى يمر بها الماء فى أثناء تسخينه هى ٤٠°م (١٠٤°ف) أو درجة حرارة الماء الفاتر (الدافئ) ، وحيث أن هذه الدرجة أعلى قليلا من درجة حرارة الجسم (٣٧°) ، فيكون دافئًا عند لمسه باليد .

استعمالات الماء الفاتر : يضاف لخميرة البيرة لكى يمدها بالدفء اللازم لنموها وتكاثرها فتخمر العجين . فى حين يقتلها الماء الساخن أو المغلى . يستعمل كذلك لخلط عجائن خميرة البيرة لنفس السبب . يستعمل أيضًا لإذابة اللبن المجفف وإعادته للحالة السائلة ، فالماء الساخن يعمل على تكتله .

٢ – الماء الساخن : ٦٥°م (١٤٩°ف) . باستمرار تسخين الماء يصل إلى درجة ٦٥°م (١٤٩°ف) وهى درجة حرارة الماء الساخن ، ويستدل عليها بتجمع فقاعات كبيرة بطيئة على جوانب وقاع الإناء .

استعمالات الماء الساخن : يتطلب طهى بعض الأطعمة ملاحظة دقيقة لدرجة الحرارة ، فمثلا عند طهى كستردة الحشو التى أساسها البيض ، على النار لابد أن تبقى درجة الحرارة منخفضة لا تصل للغليان ، حتى يتم طهيها ونحصل على قوام سميك أملس ناعم ، ويصعب تحقيق ذلك بوضع الإناء المحتوى عليها على النار مباشرة ، ولذلك توضع على حمام مائى ساخن ، وحتى إذا ارتفعت درجة حرارة الماء فى الإناء السفلى قليلاً فلا ترتفع فى العلوى ، ويبقى الخليط ساخنًا حتى يتم نضجه ، وتتبع نفس الطريقة عند صهر الشيكولاتة ، ولا توضع على النار مباشرة وإلا احترقت ، يتم تدميس الفول عند هذه الدرجة أيضًا .

٣ – الماء الساخن جدًا : (قبل ابتداء الغليان) ٨٢ – ٩٩°م (١٨٠ – ٢١١°ف) .

باستمرار تسخين الماء يصل إلى درجة ٨٢ – ٩٩°م (١٨٠ – ٢١١°ف) ، ويستدل عليها بسماع صوت تكتكة أو أزيز للماء ، وتتكون فقاعات كبيرة تصعد إلى السطح ولكنها قلما تكسر الطبقة السطحية للماء .

استعمالات الماء الساخن جدًا : تناسب هذه الدرجة سلق الأسماك واللحوم وتسبيك الخضر وسلق البيض وطهى الأرز والمهلبية وغير ذلك .

٤ – غليان الماء : ١٠٠°م (٢١٢°ف) . وهو الظاهرة الطبيعية التى يتحول فيها جزء من الماء إلى بخار ، أى الحالة الغازية ، ويستدل عليها بتصاعد أبخرة ، ويتكثف بعضها ويعود للإناء ، وخاصة إذا كان مغطى ، وتظهر فقاعات سريعة وقوية تصعد إلى السطح وتكسر الطبقة السطحية للماء وتتبخر . هذه الفقاعات عبارة عن جزيئات الماء وفقاعات الهواء التى تحاول أن تتخلص من ضغط الجو الواقع عليها ، وتهرب على شكل بخار تاركة الإناء .

فإذا كان الغليان قويًا وشديدًا فإن الماء يتبخر بسرعة ويجف الإناء . ولذا يجب أن يترك الماء يغلى بهدوء فدرجة حرارة الغليان لا تتغير سواء كان الغليان هادئًا أم قويًا (١٠٠°م) ، وكل ما فى الأمر أن الماء يتبخر بسرعة كبيرة ويؤدى ذلك إلى احتراق وجفاف الأطعمة المطهية فيه كاللحوم وغيرها .

- **استعمالات الماء المغلى** : يستعمل فى سلق الخضر – **البقول** – النشويات . كالمكرونة وغير ذلك . أو الطهى بالبخار **المتصاعد** كما فى حلة الضغط .

● **غليان الماء فى المناطق التى فى مستوى سطح البحر** :

الماء يغلى عند درجة ١٠٠° م فى الأماكن التى فى مستوى سطح البحر . ويحدث الغليان عندما يزيد ضغط بخار الماء (أى **ضغط** السائل لأعلى) عن الضغط الجوى الواقع عليه (أى الضغط لأسفل) .

ويختلف الضغط الجوى تبعًا لاختلاف ارتفاع أو انخفاض المكان عن مستوى سطح البحر . ولذلك لا يغلى الماء عند درجة ١٠٠° م . كما يتضح من الآتى :

● **غليان الماء فى المناطق المرتفعة عن سطح البحر كالجبال** :

كلما ارتفع المكان عن مستوى سطح البحر كلما قل الضغط الجوى وبالتالى تقل درجة الغليان عن ١٠٠° م . لعدم وجود ضغط كبير على سطح الماء (ينقص ١ درجة مئوية لكل ٩٦٠ **قدم فوق سطح البحر**) . ومعنى هذا أن سكان الجبال والمناطق المرتفعة يعانون من بطء نضج الأطعمة كاللحوم والبقول وغيرها . وقد ذكر مكتشفو قمة جبل إيفرست Everest الشاهق الارتفاع . أن الضغط الجوى هناك منخفض جدًا مما تسبب عنه انخفاض كبير فى درجة الغليان حتى أنه يمكن للشخص أن يضع يده فى الشاى الساخن دون أن تحترق .

■ **غليان الماء فى المناطق المنخفضة عن سطح البحر كالأودية** :

وهى عكس الأماكن المرتفعة . فكلما انخفض المكان عن مستوى سطح البحر كلما زاد الضغط الجوى كثيرًا . وكلما ارتفعت درجة الغليان عن ١٠٠° م ، ومعنى ذلك أن الطعام يطهى فى وقت قصير أقل من مناطق مستوى سطح البحر ، وأقل كثيرًا من الأماكن المرتفعة .

إناء الضغط بالبخار : (**حلة الضغط المعروفة بالبرستو**) .

وقد أدت الاختلافات السابقة إلى اختراع إناء الضغط بالبخار . الذى يمكن استعماله فى أى مستوى . فوجود غطاء شديد الإحكام يؤدى إلى حبس البخار داخل الإناء وضغطه الشديد على سطح السائل فترتفع درجة الغليان ويقل كثيرًا الوقت اللازم لنضج الأطعمة عن المستعمل فيها الإناء العادى . وبخاصة التى تحتاج إلى وقت طويل كالبقول والأكارع وغيرها .

خلخلة الهواء (باستعمال الفاكيوم) .

كما اخترعت أيضًا أجهزة تعمل على خلخلة الهواء (تقليل الضغط الجوى داخلها) لاستعمالها فى الصناعات مثل صناعة عصير البرتقال الذى يتطلب إزالة جزء كبير من مائه دون غلى العصير ، حتى لا يتغير طعمه ويفقد كثيرًا من فيتامين حـ به ، وباستعمال الفاكيوم Vacuum يمكن التخلص من الماء بالتبخير فى درجات حرارة منخفضة .

تأثير السكر والملح على درجة غليان الماء :

المواد الشائعة الاستعمال التى تذوب فى الماء كالسكر والملح ، لها تأثير على رفع وخفض درجة حرارة الماء مثل الضغط الجوى . والاستفادة من هذه الظاهرة فى طهى الأطعمة محدود إلا فى طهى السكريات (المربيات والحلوى السكرية) نظرًا لزيادة تركيز

المحلول مما يرفع درجة الغليان كثيرًا عن ١٠٠ م (فمثلا الكرملة أشد حرارة من الماء المغلى) .

أما بالنسبة لملح الطعام فإن الكميات الصغيرة التى تضاف منه للأطعمة لتتبيلها ، لا تؤثر كثيرًا على درجة الغليان ، وليس عمليًا أن نضيف كميات كبيرة من الملح لرفع درجة الغليان وتقصير مدة الطهى ، فالأطعمة تصبح شديدة الملوحة وتزيد صلابة أنسجتها وتكون غير مستساغة الطعم ، وزيادة الملح ضار بالصحة .

- **درجة تجمد الماء** : صفر مئوى (٣٢ ف) .

- وهى الدرجة التى يتحول فيها الماء من الحالة السائلة إلى الحالة الصلبة (ثلج) ، وكما يرفع الملح والسكر درجة الغليان كذلك أيضًا يعملان على خفض درجة تجمده عن الصفر المئوى . فمن المعروف أن الماء الملح المتجمد أكثر برودة ولا ينصهر بسرعة كالماء العذب المتجمد (الثلج) .

ويستفاد من هذه الظاهرة فى صناعة المثلوجات كالآيس كريم والجرانيطة وخلافه . فمن الطرق العملية الشائعة الاستعمال ، وضع خليط المثلوجات فى إناء محاط بخليط من الثلج والملح الرشيدى ، وكلما زادت نسبة الملح كلما انخفضت درجة التجمد عن الصفر المئوى وقد تصل إلى (− ٢١ م) ، وهى درجة منخفضة جدًّا تعمل على تجمد الآيس كريم واحتفاظه بصلابته . فلا ينصهر بمجرد تقديمه . وهذه الطريقة متبعة فى آلة التثليج التى تدار باليد أو لحفظ المثلوجات بعد تجميدها (البراميل الخشبية المعروفة) . ومن الملاحظ أنه كلما زادت كمية السكر بالمثلوجات احتاجت إلى زيادة خفض درجة الحرارة . فالكميات الزائدة من السكر لا تساعد على تماسكها فتنصهر بمجرد تقديمها .

ثانيًا : الأحماض والقلويات وتأثيرها على الأطعمة

الأحماض : تستخدم أحماض محدودة فى عمليات الطهى . منها الخل وحامض الطرطريك الذى يدخل فى صناعة البيكنج بودر ، أو الأحماض الموجودة طبيعيًّا فى الفاكهة والخضر كالليمون والبرتقال والطماطم والسبانخ وغيرها . أو فى اللبن الزبادى واللبن الرايب والعسل الأسود وغير ذلك .

هذه الأحماض لها أهمية خاصة فى عمليات الطهى ، فقد يزيد أو ينقص ما بالأطعمة من أحماض بالطهى . فالخضر مثلا تحتوى على أحماض طيارة تهرب مع بخار الماء ، وأخرى ثابتة أو غير طيارة تبقى فى ماء الطهى . وهذه لها تأثيرها على لون الخضر

وقد يضاف الحامض إما لتحسين الطعم أو اللون ، كإضافة عصير الطماطم للخضر . أو عصير الليمون للحم . أو عصير البرتقال للكعك أو الخل لتزهية لون البنجر .

وتتميز الأحماض بالطعم الحمضى اللاذع كعصير الليمون ، ويمكن للسكر أن يخفف من طعمها الحمضى كشراب الليمون . ولكنه لا يقلل من كمية الحامض به .

- **القلويات** : أما القلويات التى تستخدم فى إعداد الأطعمة فهى محدودة جدًّا مثل بيكربونات الصوديوم التى تدخل فى صناعة البيكنج بودر . وتتفاعل مع حامض الطرطريك لإنتاج غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يرفع العجائن . وقد تستعمل بمفردها فى بعض العجائن التى يدخل فيها اللبن الزبادى أو العسل الأسود فتتفاعل مع أحماضها .

وتتميز القلويات بطعم مر وملمس صابونى إذا كانت مركزة ، وزيادة كميتها فى العجائن يكسبها لونًا قاتمًا وطعمًا مرًّا . ويقلل المحتوى من حموضة الأطعمة بمعادلته للحامض بها – وعلى سبيل المثال – تعالج حموضة المعدة الزائدة بتناول دواء يحتوى على بيكربونات الصوديوم .

ويعتبر الماء المقطر متعادل التأثير أى أنه ليس حمضيًّا ولا قلويًّا ، بينما يميل ماء الصنبور إلى القلوية لوجود بعض الأملاح ذائبة فيه . ولمعرفة مدى حموضة أو قلوية أى طعام ، فيجب أن تقاس بمادة لا هى حمضية ولا قلوية ، ولذلك اعتبر الماء المقطر المتعادل التأثير مقياسًا للأطعمة الحمضية والقلوية ، وذلك عن طريق جهاز يعرف بالـ PH ميتر ، وقد أعطيت للماء درجة ٧ أى درجة التعادل .

الأحماض الشائع وجودها فى الأطعمة :

- حامض الخليك : يوجد فى الخل ويكسبه طعمه المميز اللاذع .
- حامض الستريك : يوجد فى الفاكهة الحمضية كالليمون والبرتقال والجريب فروت .
- حامض الطرطريك : يوجد فى العنب ويدخل فى صناعة البيكنج بودر .
- حامض الماليك : يوجد فى التفاح والكمثرى ومجموعة من الفاكهة والخضر .
- حامض اللاأكساليك : يوجد بكثرة فى السبانخ ومعظم الخضر الورقية .
- حامض اللاكتيك : يوجد فى اللبن الزبادى والألبان الحمضية كاللبن الرايب .
- حامض الكربونيك : وهو حامض ضعيف وغير ثابت ، يتكون بذوبان غاز ثانى أكسيد الكربون فى الماء . ويدخل فى صناعة المياه الغازية .

أهمية درجة حموضة الأطعمة (الـ PH) :

لها أهمية كبيرة فى الصناعات الغذائية ، ولكل نوع من الأطعمة درجة حموضة يمكن قياسها بجهاز الـ PH وهو مقسم من ١ إلى ١٤ درجة ، والدرجات من ١ إلى أقل من ٧ حامضية ، ومن بعد ٧ إلى ١٤ قلوية ، ودرجة ٧ متعادلة . وفيما يلى درجة حموضة بعض الأطعمة :

هذه الدرجات لا تستعملها ربة البيت فى عمليات طهى الكميات الصغيرة التى تكفى أفراد أسرتها ، ولكنها بالغة الأهمية فى الصناعات الغذائية على المستوى التجارى ، ويمكن لربة البيت إذا عرفت طبيعة الطعام أن تعتبر درجة حموضته مرشدًا لها فى معرفة

---

* **تعريف الـ PH** هى درجة تركيزأيونات الايدروجين أى الحامض فى مادة ما . وذلك عن طريق جهاز يتدرج من ١ إلى ١٤ ، رقم ١ الأكثر حموضة ، رقم ١٤ الأكثر قلوية ، رقم ٧ متعادل ..

التغييرات التى تحدث فى أثناء إعداد الأطعمة . وبذلك تتحاشى كثيرًا من الأخطاء التى قد تتعرض لها . كما ستعرف ذلك فيما بعد عند طهى الفاكهة والخضر واللحوم والعجائن وغير ذلك .

درجة الحموضة ، أى درجة الـ PH	الأطعمة
● مرتفعة الحموضة : من ٢ - ٣,٧	الليمون - الخل - الجريب فروت - المشمش - البرقوق ومعظم الفاكهة الحمضية
● حامضية : من ٣,٧ - ٤,٥	برتقال - كمثرى - تفاح - خوخ - طماطم - لبن رايب
● متوسطة الحموضة : من ٤,٥ - ٥,٣	موز - تين - بنجر - جزر - سبانخ - قهوة
● قليلة الحموضة : من ٥,٣ - ٧,٠	زبد - لبن - بسلة خضراء - معظم الخضر - لحوم - جمبرى - سالمون
● قلوية : من ٧,٠ - ١٤	زيتون - بياض البيض - الماء العسر - الفطائر والمخبوزات المضاف إليها بيكربونات صوديوم.

الأمثلة التالية توضح ذلك :

١ - يلاحظ فى الجدول السابق أن اللبن والزبد واللحوم والأسماك والجمبرى ضعيفة الحموضة . وهذا يجعلها وسطًا ملائمًا لسرعة نمو البكتيريا وتعرضها للفساد والتسمم الغذائى إذا لم تطهى سريعًا أو تحفظ فى درجة حرارة منخفضة . فى حين أن الأطعمة المرتفعة الحموضة كالموالح ليست وسطًا ملائمًا للبكتيريا . ولذا يمكن حفظها مدة أطول دون أن تفسد .

٢ - الفاكهة والخضر التى تحتوى على صبغات حمراء مثل الفراولة والبنجر . يزهو لونها الأحمر بإضافة قليل من عصير الليمون أو الخل ، ويزرق لونها فى الوسط القلوى ، وعكسها الخضر الخضراء كالبسلة (ينظر باب الخضر) .

٣ - يستفاد من درجة الحموضة عند عمل المربات على نطاق كبير . فإذا كانت درجة الحموضة PH بين ٣ . ٣,٤ تعطى قوامًا متماسكًا جيدًا للمربى ، وإذا زادت الحموضة عن ذلك تعطى قوامًا جامدًا . وإذا قلت يصير القوام لينًا . وهذا ما نلاحظه عند عمل المربى فى المنزل ، إن الفاكهة القليلة الحموضة كالبلح السمانى والجزر لابد أن يضاف إليها كمية كافية من عصير الليمون حتى يصبح قوامها متماسكًا (تعقد) .

٤ - إضافة بضع قطرات من عصير الليمون . أو حامض الطرطريك فى أثناء خفق بياض البيض يعطى رغوة ناصعة البياض ثابتة .

٥ - درجة حموضة اللبن الحليب الطازج حوالى PH ٦,٦ ، فإذا ترك فترة طويلة بدون غلى تتكاثر البكتيريا به وتحول سكر اللبن المعروف باللاكتوز إلى حمض لاكتيك وتنخفض درجة الـ PH إلى ٤,٥ . وهذا يؤثر على طعم اللبن ورائحته ويتجبن ، ويصبح غير صالح للشرب . ولذا يجب غليه وتغطيته مباشرة ويستفاد من ظاهرة التجبن هذه فى صناعة الزبادى والجبن ، ولكن بالطريقة الصحيحة .

٦ - يستفاد من درجة الحموضة فى اختبار البيض ومدى طزاجته . فحموضة البيض الطازج (PH = ٧,٩) . وتقل الحموضة فى البيض القديم وتزيد القلوية . وهكذا يستفاد من درجة حموضة الأطعمة فى كثير من مجالات التصنيع الغذائى .

ثالثًا : المواد الدهنية واستعمالاتها فى الطهى

أهميتها فى الغذاء :

يحتاج الإنسان إلى كميات قليلة من المواد الدهنية ، ليس لأنها مصادر مركزة للطاقة ، ولكن لأنها مصدر للأحماض الدهنية الأساسية التى أهمها حامض اللينوليك Linoleic ويوجد فى الزيوت النباتية ، ولأنها تنقل للجسم فيتامينات ا . د . هـ ، ك الذوابة فى الدهون . والزبد الطبيعى والمرجرين (زبد صناعى) ، مصادر ممتازة لفيتامين ا . (تراجع الدهون فى جزء التغذية – الباب الأول) .

ومتوسط الشخص البالغ من الدهون يوميًا يتراوح بين ٥٠ . ٧٠ جرام تعطيه ٤٥٠ – ٦٣٠ سعرًا . وترتفع نسبة استهلاك الدهون بسبب طرق الطهى المصرية والإكثار من الأطعمة المحمرة وأطباق الحلوى الدسمة ، وقد تصل نسبة المواد الدهنية المستهلكة يوميًا إلى أكثر من ١٠٠ جرام ، وهى تزيد عن الاحتياجات الضرورية للصحة الجيدة .

الإسراف فى استعمال المواد الدهنية :

سبق الذكر عن ضرر الإسراف فى استعمال الدهون على صحة الإنسان ، وما تسببه من زيادة فى الوزن (تراجع الدهون – الباب الأول) .

ولذا يجب على الفرد وبخاصة البدين أن يكون حريصًا فى اختيار الأطعمة التى يتناولها وأن يقلل من كمية الدهون . حتى يستطيع جسمه أن يتخلص من جزء من الشحم المختزن به .

فإذا استهلك جسم البدين ٤٠ جرامًا من الدهن المختزن يوميًا فمعنى ذلك أن وزنه ينقص ٤٠ جرامًا يوميًا تستهلك فى إنتاج طاقة حرارية قيمتها ٣٦٠ سعرًا (الجرام من الدهون يعطى ٩ سعرات) . ويحدث ذلك دون أن يتضرر ، لأنه فى الواقع يتناول دهونًا غير ظاهرة فى اللحم والسمك والجبن والبيض واللبن والفول السودانى وغير ذلك ، لا تقل عن ٣٠ – ٤٠ جرامًا يوميًا .

والإسراف فى استعمال المواد الدهنية يحدث بعدة طرق منها :

١ – عدم الدقة ، أو الرغبة فى زيادة مقدار المادة الدهنية عن المذكور فى مقادير الصنف حتى يكون الطعام دسمًا ، وذلك عند طهى الخضر المسبكة وعمل الأرز والصلصات وخلافه .

٢ – اختيار طرق الطهى المعقدة التى تتطلب مزيدًا من المادة الدهنية ، كتحمير الباذنجان على حدة فى المسقعة ، ثم إضافة سمن لتشويح العصاج الذى يحتوى بدوره على دهن وهكذا .

٣ – الإكثار من طهى الأطعمة المحمرة كالبطاطس ، والدسمة مثل البسبوسة والكنافة وكعك العيد والغريبة .. إلخ .

٤ – هذا بالإضافة إلى تناول كميات كبيرة من الفول السودانى والشيكولاته وغيرها بين الوجبات .

وفيما يلى مثال يوضح مقدار ما تضيفه المواد الدهنية من سعرات :

- واحدة من البطاطس المتوسطة الحجم : مسلوقة أو مشوية تعطى ٩٠ سعرًا
- واحدة من البطاطس مماثلة فى الوزن : مقطعة شرائح سمك ١ سم ومحمرة فى الزيت تعطى ٣٩٣ سعرًا .

● واحدة من البطاطس مماثلة فى الوزن : **مقطعة رفيعًا** جدًّا (شبس) ومحمرة فى الزيت تعطى ٥٤٤ سعرًا .

وهكذا يتسلل الدهن إلى غذائنا وأجسامنا بطريقة غير ظاهرة ، تؤدى إلى البدانة التدريجية وأضرارها . ويصعب بعد ذلك أن يعود الشخص إلى وزنه المناسب مرة أخرى .

وقد التزم هذا الكتاب بطرق الطهى الصحية المعتدلة المادة الدهنية .

جدول يبين عدد السعرات التى تعطيها ملعقة كبيرة من الدهون المختلفة

المادة الدهنية	١ ملعقة كبيرة (الوزن بالجرام)	نسبة الدهن (بالجرام)	سعرات	
الزبد الطبيعى	١٤	١٢	١٠٠	(به ماء ١٦ ٪)
المرجرين (زبد صناعى)	١٤	١٢	١٠٠	(به ماء ١٦ ٪)
السمن الطبيعى	١٤	١٤	١٢٦	
شحم حيوانى	١٣	١٣	١١٥	(به نسبة من الماء)
سمن صناعى (نباتى)	١٣	١٣	١١٠	(به نسبة من الماء)
زيوت نباتية :				
ذرة – بذرة القطن زيتون – فول سودانى عباد الشمس – فول الصويا	١٤	١٤	١٢٦	

محتوى بعض الأطعمة من الدهون

أطعمة غنية بالدهون	(٪)	أطعمة متوسطة الدهون	(٪)	أطعمة قليلة الدهون	(٪)
زبد والسمن والزيوت					
سابقة الذكر	٨٤ – ١٠٠	قشدة ثقيلة (كريمة لباني)	٣٥	الكبد واللسان	٥
زبدة فول سوداني	٤٦	قشدة خفيفة	٢٠	السمك الأبيض (بلطي – قشر بياض .. إلخ)	٤
فولجرا (كبد مدهوك)	٤٢	جبن ركفور	٣٥	اللبن الحليب (بقرى)	٣,٧
		جبن دسم	٢٨	أسماك ذوات أصداف (جمبرى كابوريا .. إلخ)	٣
		اللبن المجفف كامل الدسم	٢٨	الزبادى	١,٥
		أسماك دهنية	٢٥	البقول	١,٥
		ديك رومى	٢٠	الخضر والفاكهة	١
		لحم ضان	١٩	الأرز	٠,٠٦
		البط والأرز	١٨ – ٢٠		
		السجق البقرى	١٥		
		صفار البيض	١٢		
		لحم كندوز – دجاج	١٠		
		مخ	٩		

استعمالات المواد الدهنية فى الطهى :

١ – تدخل كمكون رئيسى فى عمل معظم الصلصات كالمزيت فى صلصة المايونيز ، والسمن فى الصلصة البيضاء وغيرها ، والزبد فى الصلصات الحلوة كصلصة الشيكولاته .

٢ – تكسب المخبوزات كالفطائر والكعك والبسكويت دسامة ونعومة وليونة ، وتساعد على احمرار السطح الخارجى .

٣ – تحسن نكهة الأطعمة الفقيرة فى الدهون كالخضر والبقول والنشويات .

٤ – تكسب الأطعمة المحمرة كالبطاطس اللون الذهبى والقشرة الصلبة الهشة ، والطعم المستحب .

٥ – تذيب المواد العطرية فى البصل والكرفس والفلفل الأخضر وغيرها ، وذلك فى أثناء تشويح هذه الخضر فى المادة

الدهنية ، وتنقلها إلى باقى المكونات من لحوم وخضر فتكسبها نكهة جيدة ، كما تذيب المواد العطرية فى الفانيليا وبشر البرتقال والليمون ، ولذا يضاف البشر فى أثناء دعك المادة الدهنية مع السكر فتكسب المخبوزات النكهة المميزة .

٦ – تدخل فى مكونات أطباق الحلوى ، وفى تجميلها كالكريمة المخفوقة وفى المثلوجات كالآيس كريم .

المواد الدهنية الشائعة الاستعمال :

لا توجد المواد الدهنية منفردة فى الطبيعة ، ولكنها تستخلص من مصادرها الأصلية . فتستخلص الزيوت من بذرة القطن والذرة والزيتون وفول الصويا .. إلخ ، وتستخلص الشحوم من الحيوانات ، والزبد من القشدة (اللبن) . والسمن الطبيعى من الزبد وهكذا .

وهناك المواد الدهنية الصناعية ، التى تصنع إما من الزيوت النباتية فقط . أو خليط من الزيوت والدهون الحيوانية . ومنها الزبد الصناعى المعروف بالمرجرين والسمن الصناعى بأشكاله المختلفة .

أشكال المواد الدهنية :

١– المواد الدهنية الصلبة التى تحتوى على ٨٠ ٪ دهن :

تشمل هذه المجموعة الزبد الطبيعى والمرجرين وخليط من الزبد والمرجرين .

(ا) الزبد الطبيعى Butter :

وهو عبارة عن مستحلب ماء – فى – زيت (ينظر اللبن – الباب التاسع) . ويحتوى على ١٨ ٪ ماء و ٢ ٪ مواد صلبة . والزبد الطبيعى مصدر ممتاز لفيتامين ا (١٠٠ جم زبد يعطى ١٥,٠٠٠ وحدة دولية) وطعمه ممتاز ، ولكنه سريع التزنخ لوجود الماء . ولذا يجب حفظه فى الثلاجة ، وقد يضاف إليه الملح بنسبة صغيرة ٣ ٪ لحفظه من التزنخ السريع . أو يترك بدون تمليح . ونظرًا لغلو ثمنه فإن استعمالاته محدودة .

(ب) الزبد الصناعى أو المرجرين Margarine :

عبارة عن زبد صناعى بديل للطبيعى وشبيه به ، وأقل تكلفة ، ويصنع من خليط من الزيوت النباتية المهدرجة . بحيث يكون شبيها فى تركيبه ، وقوامه ، ونكهته ، ولونه ، بالزبد الطبيعى ، ويدخل فى صناعته زيوت النخيل ونواة البلح و بندق وجوز الهند ، ونسبة قليلة من زيت الصويا ، وزيت بذرة القطن ، وعباد الشمس ، ولكى يكون شبيهًا بالزبد الطبيعى فى نكهته وبديلا له ، يضاف للمرجرين لبن فرز وفيتامين ا بنفس نسبة وجوده فى الزبد الطبيعى (١٥,٠٠٠ وحدة دولية) . وقد يصنع المرجرين من خليط من الدهون والزيوت .

٢ – المواد الدهنية الصلبة المرنة (سهلة الخلط) وتحتوى على ١٠٠ ٪ دهن Plastic Fats :

هذه الدهون جيدة ومفضلة فى عمل الكعك والفطائر والبسكويت ، لأنها مرنة سهلة الدعك مع السكر فى الكعك . أو الفرك مع الدقيق فى الفطائر ، ومن مميزاتها أنها تحتجز جزءاً من الهواء فى أثناء الدعك فتساعد على خفة العجين . وتجعل الناتج هشاً كبير الحجم .

ويوجد منها أنواع كثيرة متشابهة التركيب ، ويصنع معظمها من الزيوت النباتية المهدرجة . والقليل يصنع من خليط من الزيوت والدهون الحيوانية ، ولونها يميل إلى الإصفرار حتى تشابه المسلى الطبيعى (السمن) ومن أنواعها :

(ا) السمن الصناعى المهدرج Hydrogenated Fat :

وهى الزيوت التى يدخل الإيدروجين فى صناعتها ، فيمرر غاز الإيدروجين فى الزيت السائل فتتشبع الأحماض الدهنية به (أحماض دهنية غير مشبعة ، أو عديدة – عدم – التشبع) ، ويتغير تركيبه الكيميائى ويتحول من السيولة إلى الصلابة حتى يكون شبيهًا بالسمن الطبيعى ، ويساعد على تنظيم العملية وجود معدن منظم مجزأ تجزيئًا دقيقًا كالنيكل .

وعملية الهدرجة تحتاج إلى دقة فى صناعتها حتى يكون السمن الصناعى الناتج على درجة كبيرة من الجودة ، فلا يشعر المستهلك أنه شبيه بالشمع أو دهن الضأن الذى يتجمد ويلتصق بسقف الحلق ، وهذا ما يلاحظ عند تناول الفطائر وكعك العيد والغريبة التى تصنع بنوع ردىء من السمن الصناعى .

(ب) السمن الصناعى المخفوق (الخفيف الهش) Whipped Plastic Fat :

ويصنع من الزيوت المهدرجة كالسابق ، ولكنها تخفق فى أثناء تحولها إلى الحالة الصلبة فى عملية الهدرجة ، لإدخال كمية من الهواء تعمل على خفتها وهشاشيتها ، ويزيد حجمها قليلا عن غير المخفوقة ، والسمن الصناعى المخفوق من أفضل الأنواع لعمل الفطائر والكعك والبسكويت .

(جـ) السمن الصناعى المضاف إليه مواد كيميائية تمنع جفاف المخبوزات :

هذا النوع من السمن يصنع بصفة خاصة للإنتاج الكبير ، كما فى المخابز التى تقوم بإنتاج كميات كبيرة من الكعك والخبز وغيره من عجائن خميرة البيرة ، التى يراد أن تحتفظ برطوبتها وطزاجتها أطول مدة ممكنة عند عرضها للمستهلك . واستعمال هذا السمن فى صناعة المخبوزات يعطيها حجمًا أكبر ويمنع جفافها .

(د) السمن الصناعى المخصص للتحمير الغزيز :

وهذا النوع يستعمل أيضًا بدرجة أكبر فى الفنادق والمطاعم ، وهو معامل بطريقة ترفع درجة تدخينه فلا يحترق سريعًا فى أثناء تحمير الكميات الكبيرة من الأطعمة تحميرًا غزيرًا أو بسيطًا .

ويضاف لجميع أنواع السمن الصناعى مواد مضادة للأكسدة تساعد على تخزينها فى حالة جيدة مدة طويلة فى درجة الحرارة العادية دون أن تتزنخ ، وحتى بعد فتح علبة السمن الصناعى وتركها فترة طويلة تبقى بحالة جيدة دون أن تتغير رائحتها .

● **السمن الطبيعى أو المسلى ويحتوى على ١٠٠ ٪ دهن Ghee :**

نحصل عليه بصهر الزبد الطبيعى وتسخينه على نار هادئة ، مع التقليب المستمر حتى يتبخر الماء وتنفصل بروتينات اللبن (المرته) وترسب فى القاع ويصفو لون المسلى ويصير ذهبيًّا فاتحًا . وتضاف إليه كمية من الملح لحفظه من التزنخ .

ويحتوى السمن الطبيعى على فيتامين ا بنسبة أقل من الزبد ، وطعمه أفضل من السمن الصناعى ، ولكنه غالى الثمن ، ولذا قل استعماله عن السمن الصناعى .

ويباع السمن الطبيعى أيضًا فى علب كالسمن الصناعى بعد معاملته بالمواد المانعة للتزنخ .

(ا) السمن الصناعى المهدرج Hydrogenated Fat :

وهى الزيوت التى يدخل الإيدروجين فى صناعتها ، فيمرر غاز الإيدروجين فى الزيت السائل فتتشبع الأحماض الدهنية به (أحماض دهنية غير مشبعة ، أو عديدة - عدم - التشبع) ، ويتغير تركيبه الكيميائى ويتحول من السيولة إلى الصلابة حتى يكون شبيهًا بالسمن الطبيعى ، ويساعد على تنظيم العملية وجود معدن منظم مجزأ تجزيئًا دقيقًا كالنيكل .

وعملية الهدرجة تحتاج إلى دقة فى صناعتها حتى يكون السمن الصناعى الناتج على درجة كبيرة من الجودة ، فلا يشعر المستهلك بشيء بالشمع أو دهن الضأن الذى يتجمد ويلتصق بسقف الحلق ، وهذا ما يلاحظ عند تناول الفطائر وكعك العيد والغريبة التى تصنع بنوع ردىء من السمن الصناعى .

(ب) السمن الصناعى المخفوق (الخفيف الهش) Whipped Plastic Fat :

ويصنع من الزيوت المهدرجة كالسابق ، ولكنها تخفق فى أثناء تحولها إلى الحالة الصلبة فى عملية الهدرجة ، لإدخال كمية من الهواء تعمل على خفتها وهشاشيتها ، ويزيد حجمها قليلا عن غير المخفوقة . والسمن الصناعى المخفوق من أفضل الأنواع لعمل الفطائر والكعك والبسكويت .

(جـ) السمن الصناعى المضاف إليه مواد كيميائية تمنع جفاف المخبوزات :

هذا النوع من السمن يصنع بصفة خاصة للإنتاج الكبير ، كما فى المخابز التى تقوم بإنتاج كميات كبيرة من الكعك والخبز وغيره من عجائن خميرة البيرة ، التى يراد أن تحتفظ برطوبتها وطزاجتها أطول مدة ممكنة عند عرضها للمستهلك . واستعمال هذا السمن فى صناعة المخبوزات يعطيها حجمًا أكبر ويمنع جفافها .

(د) السمن الصناعى المخصص للتحمير الغزيز :

وهذا النوع يستعمل أيضًا بدرجة أكبر فى الفنادق والمطاعم ، وهو معامل بطريقة ترفع درجة تدخينه فلا يحترق سريعًا فى أثناء تحمير الكميات الكبيرة من الأطعمة تحميرًا غزيرًا أو بسيطًا .

ويضاف لجميع أنواع السمن الصناعى مواد مضادة للأكسدة تساعد على تخزينها فى حالة جيدة مدة طويلة فى درجة الحرارة العادية دون أن تتزنخ ، وحتى بعد فتح علبة السمن الصناعى وتركها فترة طويلة تبقى بحالة جيدة دون أن تتغير رائحتها .

● **السمن الطبيعى أو المسلى ويحتوى على ١٠٠ ٪ دهن Ghee :**

نحصل عليه بصهر الزبد الطبيعى وتسخينه على نار هادئة ، مع التقليب المستمر حتى يتبخر الماء وتنفصل بروتينات اللبن (المرته) وترسب فى القاع ويصفو لون المسلى ويصير ذهبيًا فاتحًا . وتضاف إليه كمية من الملح لحفظه من التزنخ .

ويحتوى السمن الطبيعى على فيتامين ا بنسبة أقل من الزبد ، وطعمه أفضل من السمن الصناعى ، ولكنه غالى الثمن ، ولذا قل استعماله عن السمن الصناعى .

ويباع السمن الطبيعى أيضًا فى علب كالسمن الصناعى بعد معاملته بالمواد المانعة للتزنخ .

٣ – الدهون اللينة (الشحوم) وتحتوى على ٩٩٪ دهن Soft Fats :

ومن أمثلتها شحوم ودهون الحيوانات ، وكانت تستعمل بكثرة قبل صناعة السمن الصناعى . وهى أكثر ليونة منه ويفضلها كثير من الطهاة فى عمل الفطائر والبغاشة ، وخاصة دهن الكلاوى لكفاءته فى تليين وفصل طبقات الجلوتين فى عجائن الفطائر . مما يجعلها هشة مورقة ، ولكن استعمال الشحوم لا يخلو من مساوئ ، منها :

١ – الفطائر المصنوعة بها يجب أن تؤكل طازجة ، وإلا فقدت طعمها الجيد إذا تركت لثانى يوم .

٢ – لا تصلح الشحوم للفطائر التى تؤكل مثلجة ، لأنها تتجمد وتصير شديدة الصلابة كالشمع . وتكون الفطائر غير مقبولة الطعم كما تفقد هشاشيتها .

٣ – الشحوم سريعة التزنخ ولها نكهة مميزة غير مستحبة لا يقبلها الكثيرون .

٤ – الزيوت السائلة وتحتوى على ١٠٠٪ دهن Oils :

تستخلص الزيوت من مصادرها النباتية مثل : بذرة القطن والذرة وبذر الكتان والسمسم والفول السودانى وفول الصويا والزيتون وجوز الهند وغير ذلك . وتمر الزيوت بعدة عمليات حتى يتم عصرها وتنقيتها . وتتبع طريقتان فى استخلاصها :

(ا) **الطريقة الباردة** : وهى تعرض الزيوت للتزنخ السريع بفعل الإنزيمات المحللة للدهون .

(ب) **الطريقة الساخنة** : وهى الأفضل لأن الزيوت يمكن تخزينها مدة طويلة دون أن تتزنخ .

وتنقى الزيوت بعد استخلاصها بالتبريد ، لإزالة الشوائب (الجلسريدات الثلاثية) بعملية تسمى "**Winterizing**" ذلك لأن بعض الزيوت تتجمد فى الجو البارد وتصير عكرة غير مستحبة ، وإن كانت بالتسخين تصير رائقة .

وتفضل الزيوت عن الدهون فى عمليات التحمير بصفة خاصة ، وأهمها زيت بذرة القطن لرخص ثمنه عن الأنواع الأخرى . وطعمه المقبول عن زيت الصويا مثلا ، ولارتفاع درجة تدخينه فلا يحترق سريعًا كالزبد أو السمن الطبيعى . والزيت يكسب الأطعمة صلابة وهشاشية ولونًا ذهبيًّا ولا يتجمد على سطح الأطعمة عندما تبرد ، كالبطاطس والبفنيك .

استعمال المواد الدهنية فى التحمير

قبل التعرض لاستعمال المواد الدهنية فى التحمير ، فلابد من معرفة شىء عن طبيعتها وكيف تتغير بالمعاملات المختلفة ولكل مادة دهنية :

(ا) درجة انصهار . (ب) درجة تدخين .

أولا : درجة الانصهار Melting Point :

عند تسخين المادة الدهنية سواء كانت صلبة أو سائلة ، فإنها تنصهر عند درجة حرارة محددة ، هذا إذا كانت الأحماض الدهنية التى تدخل فى تركيب المادة الدهنية كلها من نوع واحد ، وكما عرفنا فى جزء التغذية (الدهون – الباب الأول) أن الدهون التى تستعمل فى غذائنا تتركب من أحماض دهنية مشبعة وأخرى غير مشبعة ، ولذا فهى لا تنصهر عند درجة حرارة محددة ، لأن لكل حامض دهنى درجته الخاصة التى ينصهر عندها ، ومعنى ذلك أن درجة انصهار المادة الدهنية يتراوح بين عدة درجات .

وعلى سبيل المثال :

● **الزبد** : يفقد صلابته ويتحول إلى الحالة السائلة فى الجو الحار قبل أن يتعرض للتسخين ، بسبب احتوائه على حامض البيوتيريك المشبع القصير السلسلة (٤ ذرة كربون) ، الذى ينصهر عند درجة حرارة منخفضة وهى ٧,٩ °م ، ولذا فبرغم جودة طعمه يصعب استعماله فى الصيف فى عمل الفطائر الهشة المورقة مثل الميل فىّ لسرعة انصهاره وتسربه من العجينة .

● **الزيت** : يحتوى على حامض الأوليك غير المشبع الطويل السلسلة (١٨ ذرة كربون) ، الذى ينصهر عند درجة حرارة مرتفعة نوعا وهى ١٦,٣ °م .

● **السمن الصناعى** : يحتوى على حامض الإستياريك المشبع الطويل السلسلة (١٨ ذرة كربون) ، ولأنه مشبع فهو ينصهر عند درجة حرارة أعلى من حامض الأوليك السابق وهى ٦٩,٦ °م .

ثانيًا : درجة التدخين Smoking Point :

وهى الدرجة أو النقطة التى يبدأ عندها تصاعد دخان أزرق خفيف من المادة الدهنية المنصهرة ، ويتكثف الدخان باستمرار التسخين وارتفاع درجة الحرارة ، وهذا ما يحدث عند تحمير الأطعمة ، فإذا كانت المادة الغذائية تحتوى على نسبة من الماء فى أثناء التحمير (كما فى البطاطس) ، فالمادة الدهنية تتفاعل مع هذا الماء وتتحلل سريعًا مكونة أحماضًا دهنية حرة وجليسرول ، وهذا يبين أهمية تجفيف الأطعمة قبل تحميرها للحد من هذا التحلل . وإذا استمر التحمير طويلا ، يتحلل الجليسرول مكونًا مركبًا متطايرًا يسبب تهيج الأغشية المخاطية للأنف والحلق والعيون ، ويسمى هذا المركب أكرولين acrolein ، وهو الملاحظ عند تحمير كميات كبيرة من الأسماك وغيرها لمدة طويلة فى المادة الدهنية . ثم تتحول المادة الدهنية تدريجيًا من اللون الأصفر الرائق إلى البنى ، ثم تسود وتتصاعد رائحة قوية غير مقبولة ، وتصبح غير صالحة للاستعمال ، وتتحول إلى قطران وشموع وصموغ عديمة الذوبان ، تلاحظ متراكمة على جوانب وقاع طاسة التحمير من الخارج .

أهمية درجتى انصهار وتدخين المادة الدهنية فى عمليات التحمير :

كلما ارتفعت درجة انصهار المادة الدهنية وتأخر ظهور الدخان ، دل ذلك على أنها تتحمل التسخين على نار مرتفعة لمدة طويلة ، وبالتالى تصلح لعمليات التحمير وخاصة الغزير ، دون أن تحترق أو تتلف سريعًا كما يتبين من الآتى :

المادة الدهنية	درجة التدخين	
	مئوى (°م)	فهرنهيتى (°ف)
الشحوم الحيوانية	١٠٧ – ١١٨	٢٢٥ – ٢٤٥
الزبد	١٦٠ – ١٦٥	٣٢٠ – ٣٣٠
زيت بذرة القطن	٢١٠ – ٢٣٠	٤١٠ – ٤٤٦
سمن صناعى (يصلح لجميع الأغراض)	٢٣٨	٤٦٠
سمن صناعى مخصص للتحمير الغزير	٢٦٠	٥٠٠

• أعلى درجة للتحمير لاتتجاوز ٢٠١ °م (٣٩٥ °ف)

وهكذا يتضح من درجة التدخين أن :

١ – **الشحوم الحيوانية** ومثلها أيضًا زيت الزيتون والزيت الحار ودهون الأسماك ، لا تصلح للتحمير لسرعة تدخينها . ولأن لها رائحة مميزة تؤثر على الأطعمة المحمرة ، كما أنها تحتوى على نسبة مرتفعة من الأحماض الدهنية الحرة التى تساعد على سرعة تحللها واحتراقها .

٢ – **الزبد الطبيعى والصناعى** أيضًا (المرجرين) لا يصلح للتحمير بنوعيه ، لأنه سريع الاحتراق ، ولكنه جيد الطعم . ولذا إما أن يستعمل بمفرده فى تشويح الخضر السوتية أو قلى البيض وماشابه لفترة قصيرة جدًّا (١ – ٢ دقيقة) ، أو يخلط بالزيت لعمل الأرز والمكرونة أو لتحمير اللحم لفترة أطول (الزيت يحمى الزبد من الاحتراق السريع) .

٣ – **زيت بذرة القطن** أى الزيت العادى ، وهو من أفضل وأرخص الزيوت للتحمير ، لارتفاع درجة تدخينه . ولا يترك نكهة غير مستحبة فى الأطعمة كزيت الصويا مثلا ، ويليه زيت الذرة وهو جيد الطعم خالى من الرائحة . ولكنه غالى الثمن .

٤ – **السمن الصناعى** المعامل بمواد مضادة للأكسدة تقلل من سرعة قابليته للتزنخ ، (لكنها لا تغير من درجة تدخينه) يصلح للتحمير وخاصة الغزير لارتفاع درجة تدخينه ، وأفضل منه السمن الصناعى المخصص للتحمير الغزير (ينظر الجدول) .

طرق التحمير : سبق ذكرها فى طرق طهى الأطعمة .

١ – التحمير البسيط ومثله التشويح .

٢ – التحمير العميق أو الغزير .

الخطوات الصحيحة للتحمير البسيط :

١ – طاسة التحمير :

يجب اختيار طاسة ثقيلة مسطحة القاعدة ، ثابتة اليد ، منخفضة الجوانب . حتى تظهر كمية المادة الدهنية القليلة بها . ويسهل تقليب الأطعمة . ويفضل الآن استعمال الألومنيوم لسرعة توصيله للحرارة عن الصلب غير القابل للصدأ (ستينلس ستيل) ، أما التيفال فهو بطىء التوصيل للحرارة ، ولكنه يقلل من استعمال المادة الدهنية . وقد قل استعمال النحاس برغم أنه أسرع المعادن توصيلا للحرارة لغلو ثمنه ، ولأنه يتفاعل مع المادة الدهنية ويساعد على سرعة تحللها . ويحتاج إلى تبييض من آن لآخر . (ينظر أوانى الطهى ودرجة توصيلها للحرارة) .

٢ – كمية المادة الدهنية :

توضع كمية قليلة تكفى لتغطية قاع الطاسة وأفضلها زيت بذرة القطن .

٣ – الأطعمة التى تصلح للتحمير البسيط :

- الخضر النيئة مثل : البطاطس – الباذنجان – الكوسة – القرنبيط .. إلخ .
- الطيور واللحوم المسلوقة ، أو النيئة المغطاة بالبيض والبقسماط .
- الأسماك البيضاء القليلة الدهن المغطاة بالدقيق ، أو البيض والبقسماط .
- البيض : مقلى – عجة – بان كيك .. إلخ .

٤ – الطريقة الصحيحة للتحمير البسيط :

١ – توضع الطاسة المحتوية على المادة الدهنية بحيث تكون يدها بعيدة عن القائمة بالعمل .

٢ – من الصعب اختبار درجة حرارة المادة الدهنية فى التحمير البسيط ويمكن اختبارها كالآتى :

(ا) عندما تسكن حركة المادة الدهنية ويظهر دخان خفيف .

(ب) تلقى قطعة خبز صغيرة أو قطعة صغيرة من الطعام المراد تحميره . فإذا سقطت فى قاع الطاسة ولم تتأثر ، كانت المادة الدهنية باردة ، وإذا وضع الطعام فى هذه الحالة يمتص كمية كبيرة من المادة الدهنية ويلتصق بالطاسة .

(جـ) إذا اصفرت فقط ، كانت المادة الدهنية مناسبةلتحمير الأطعمة النيئة .

(د) إذا احمرت سريعًا ، كانت المادة الدهنية صالحة لتحمير الأطعمة الناضجة كالدجاج المسلوق مثلا .

(هـ) إذا احترقت يجب إبعاد الطاسة سريعًا عن مصدر الحرارة حتى تهدأ حرارتها قبل وضع الأطعمة . وقد يستغنى عن المادة الدهنية ، وتوضع جديدة بدلا منها .

٣ – تجفف الأطعمة دائما قبل تحميرها كالبطاطس ، ويجب ألا تلقى فى الطاسة من مسافة بعيدة كما يفعل البعض . ويراعى جفاف اليدين حتى لا تشتعل المادة الدهنية ، وتصاب اليدان بحروق .

٤ – ترص طبقة واحدة من الطعام فى الطاسة منعًا لالتصاقها ببعضها ، وحتى تنضج بدرجة متجانسة دون أن تنخفض درجة حرارة المادة الدهنية كثيرًا .

٥ – يقلب الطعام عدة مرات حتى يتم نضجه ويحمر سطحه من الجهتين .

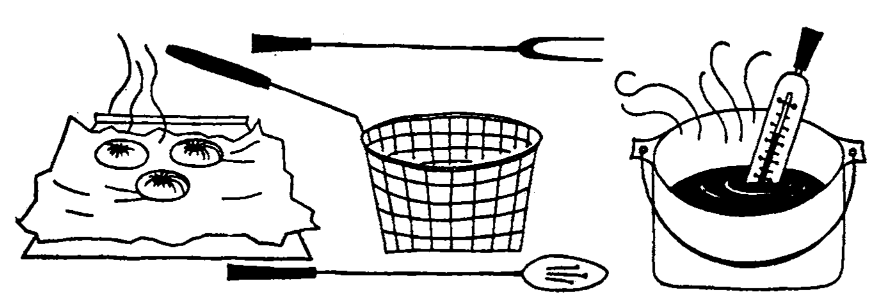
٦ – يرفع الطعام بعد التحمير بملعقة كبيرة مسطحة مصفاة أو مقصوصة أو ماشابه ، ويمكن استعمال الشوكة أو الماسك بالنسبة للقطع الكبيرة كالسمك والدجاج . يوضع على ورق يمتص الدهن الزائد .

٧ – تكرر العملية حتى تنتهى الكمية المعدة ، على أن تجدد المادة الدهنية كلما نقصت وينتظر حتى تسخن للدرجة الصحيحة .

٨ – يستغنى عن المادة الدهنية إذا احترقت فى أثناء تحمير الكميات الكبيرة حتى لا تتلف لون ونكهة الأطعمة المحمرة . ويجب إزالة الأجزاء المحترقة أولا بأول .

٩ – يستغنى عادة عن كمية المادة الدهنية المتخلفة من التحمير البسيط ، وذلك بإضافة قليل من الماء للمادة الدهنية بعد أن تهدأ ، وتترك تغلى على النار وتصب فى الحوض .

١٠ – تكرر العملية حتى يسهل تنظيف الطاسة والحوض بعد ذلك بالماء الساخن والصابون .



أحد أشكال إناء التحمير الغزير ، مزود بترمومتر وسلّة (سبت)

التحمير الغزير :

١ – إناء التحمير الغزير :

سبق ذكره فى طرق طهى الأطعمة ، وهو عبارة عن إناء عميق من معدن ثقيل مزود بسلة (سبت) من السلك المتين ، ترص به الأطعمة قبل تحميرها وتدلى باحتراس داخل المادة الدهنية الساخنة . بعد التحمير ترفع بمحتوياتها ، وتهز خفيفًا على حافة الإناء للتخلص من الدهن الزائد (ينظر الشكل) .

بديل إناء التحمير :

يستعمل إناء متين صغير الحجم مستقيم الجوانب حتى لا يستهلك كمية كبيرة من المادة الدهنية . وتستعمل ملعقة كبيرة مسطحة من السلك أو مقصوصة أو ماسك ، بدلا من السلة لرفع الطعام ، وهذا للاستعمال المنزلى .

٢ – المادة الدهنية :

يستعمل زيت بذرة القطن أو السمن الصناعى المخصص للتحمير للغزير ، وتتراوح كمية المادة الدهنية بين ١/٢ ١ . ٢ ك حسب حجم إناء التحمير ، وهى كمية كبيرة وغير اقتصادية بالنسبة للاستعمال المنزلى ، ولكنها ممتازة للاستعمال فى الفنادق والمطاعم .

٣ – الأطعمة التى تصلح للتحمير الغزير:

جميع اللحوم والطيور والأسماك المغلفة بالبيض والبقسماط أو النقيطة أو الدقيق ، والبطاطس الشبس والأصابع .. إلخ . بلح الشام – لقمة القاضى – الطعمية وغير ذلك .

٤ – الطريقة الصحيحة للتحمير الغزير :

١ – يجب أن تصل كمية المادة الدهنية إلى منتصف الإناء فقط حتى لا ترتفع كثيرًا عند وضع الطعام وتفور بشدة وتنسكب على الموقد وما يتسبب عن ذلك من أخطار جسيمة.

٢ – تختبر حرارة المادة الدهنية ، إما باستعمال ترمومتر وعادة يكون مثبتًا فى الإناء وهو المستعمل فى الفنادق والمطاعم ، أو باتباع الآتى :

(ا) يوضع مكعب خبز فى المادة الدهنية الساخنة ، فإذا احمر فى مدة دقيقة كانت مناسبة للأطعمة النيئة مثل بلح الشام والطعمية ولقمة القاضى .

(ب) إذا احمر فى مدة ٣/٤ دقيقة ، فهى تناسب الأطعمة النصف ناضجة مثل كفتة البطاطس والسمك وغير ذلك .

(جـ) إذا احمر فى أقل من ١/٢ دقيقة ، فهى تناسب البطاطس الشبس الرفيع أو الأطعمة التامة النضج كالطيور واللحوم .

درجات التحمير باستعمال الترمومتر		مئوية (مْ)	فهرنهيتى (فْ)
الدرجة الأولى	٦٠ ثانية (دقيقة)	١٧٧ – ١٩٠	٣٥٠ – ٣٧٥
الدرجة الثانية	٤٠ ثانية (٣/٤ دقيقة)	١٩٠ – ١٩٦	٣٧٥ – ٣٨٥
الدرجة الثالثة	٢٠ ثانية (أقل من ١/٢ دقيقة)	١٩٦ – ٢٠١	٣٨٥ – ٣٩٥

واستعمال الترمومتر هام بالنسبة لتحمير الكميات الكبيرة فى الفنادق وغيرها حتى يمكن خفض أو رفع درجة حرارة المادة الدهنية ، فتعطى منتجًا متجانس اللون .

٣ - ترفع الأطعمة بماسك أو مقصوصة أو ملعقة سلك فى حالة عدم وجود السلة ، وتعامل كما فى التحمير البسيط .

٤ - تطفأ النار بعد انتهاء التحمير ويترك الإناء حتى يبرد ، ولا ينقل من مكانه وهو ساخن .

٥ - تصفى المادة الدهنية بشاشة أو مصفاة ضيقة الثقوب (سلك) ، للتخلص من الفتات والبقايا المحترقة ، وتحفظ فى إناء نظيف مغطى لاستعمالها سريعًا ولا تترك حتى تتزنخ .

ضرر تكرار استعمال المادة الدهنية فى التحمير :

١ - تكرار استعمال المادة الدهنية فى التحمير عدة مرات ، كما يفعل بعض باعة الفلافل (الطعمية) يجعلها ضارة صحيًا ، وعند تسخينها يتصاعد سريعًا دخان كثيف ، وهذا يعنى أن درجة تدخينها انخفضت ، كما تتصاعد رائحة غير مقبولة ، وتتعرض المادة الدهنية للتحلل السريع ، ويتكون مركب الأكرولين المهيج للجهاز التنفسى والعيون .

٢ - تتزنخ المادة الدهنية فتتلف نكهة الأطعمة المحمرة فيها ، كما تتلف الفيتامينات الذوابة فى الدهون مثل ا ، د ، هـ ، ك ، فلا يستفيد بها الجسم .

أسباب تزنخ المادة الدهنية :

(ا) إما أن يكون نتيجة لتحللها بواسطة الإنزيمات المحللة للدهون ، ويلاحظ سرعة تزنخ الزبد بهذه الكيفية لاحتوائه على نسبة عالية من الماء .

(ب) أو تتزنخ نتيجة لاتحادها بأوكسجين الجو ، وهو التزنخ الأوكسيدى الأكثر حدوثًا .

التزنخ الأوكسيدى :

هو تغير كيميائى يحدث للمادة الدهنية ، ويؤدى إلى تزنخها ويساعد على ذلك :

١ - استعمال درجات حرارة مرتفعة طول مدة التحمير ، وفى وجود الأوكسجين الذى يأتى معظمه من الماء الموجود بالأطعمة .

٢ - تخزين المادة الدهنية فى مكان حار .

٣ - حفظها غير مغطاة ومعرضة للضوء .

٤ - حفظها فى أوانى غير جافة تمامًا ، كزجاجة الزيت المبللة .

٥ - حفظ المادة الدهنية فى أوانى أو زجاجات بها بقايا دهون متزنخة .

٦ - إضافة الملح للزبد بقصد حفظها ، يمنع نمو الفطر عليها ، ولكنه يساعد على سرعة تزنخها .

٧ - حفظ المادة الدهنية فى أوانى من النحاس أو الحديد ، أو كاتصال المادة الدهنية بالطاسة النحاس عند التحمير وخاصة فى الأسماك لارتفاع محتواها من الأحماض الدهنية الحرة التى تساعد على سرعة تحلل المادة الدهنية .

٨ - الزيوت أكثر تعرضًا للتزنخ من السمن الصناعى المعامل بمواد مانعة للأكسدة ، ولأن الزيوت تحتوى على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة التى تتحد سريعًا بأوكسجين الجو .

تخزين الدهون والعناية بها :

١ - تخزن الدهون فى مكان بارد بعيدًا عن الضوء ، وخاصة زجاجات الزيت الشفافة ويفضل حفظه فى زجاجات قاتمة .

٢ - يحفظ الزبد بكميات صغيرة فى الثلاجة مغلفًا بالورق المفضض الذى يعزله عن أوكسجين الجو والضوء ، وفى حالة الكميات الكبيرة من الزبد والمرجرين ، تقسم إلى أجزاء مناسبة للاستعمال ، يلف كل منها على حدة فى ورق زبد أوفويل وتحفظ فى الفريزر ، داخل كيس من البلاستك أو علبة .

٣ - يجب تغطية علب السمن بعد فتحها ، حتى لا تتعرض للضوء . وعند استعمالها تكون الملعقة جافة تمامًا . على أن تستعمل الطبقة العليا بانتظام ، ولا تعمل حفرة عميقة فى وسط العلبة ، مما يعرضها للتزنخ .

٤ - فى حالة علب السمن الكبيرة الحجم ، يفضل وضع كمية صغيرة منها فى علبة بغطاء للاستهلاك اليومى . بدلا من تعريض كل محتوياتها للجو والرطوبة .

٥ - يفضل دائمًا استعمال كميات صغيرة من الزيت أو السمن فى التحمير ، والاستغناء عن المتبقى منها بدلا من استعمال كميات كبيرة وإعادة التحمير فيها مرة أخرى.

٦ - يجب أن تكون طاسة التحمير نظيفة تمامًا عند استعمالها . وتغسل جيدًا للتخلص من الطبقة الصمغية البنية اللون الملتصقة بالقاع والجوانب ، ولا تترك حتى تتراكم هذه الطبقة فيصعب إزالتها ، وتصبح رديئة التوصيل للحرارة . وتستهلك كثيرًا من الوقود ، كما تتلف نكهة المادة الدهنية الجديدة والأطعمة المحمرة أيضًا .

رابعًا : سلامة الغذاء ومشاكله

مشاكل سلامة وصحة الغذاء مازالت مستمرة ، فالقضاء على أسباب تلوث الغذاء والأمراض التى تنشأ عنه ، لم تلاق النجاح الكافى حتى الآن نظرًا لتعددها وعدم الإلمام الكافى بأسباب فساد الغذاء والطرق السليمة لتجنبه .

فقد يتعرض الإنسان للتسمم الغذائى ومضايقاته نتيجة لتناول طعام أو شراب ملوث ، وقد يشخص حالته بأنها بسبب طعام تناوله فى مكان ما ، والمشكلة أنه لا يمكن التعرف عن طريق النظر إلى شكل الطعام ، على مدى تلوثه بالأحياء الدقيقة الضارة التى لا ترى بالعين المجردة ، والتى لا تغير فى مظهره أو طعمه أو رائحته .

مثال ذلك : الآيس كريم الذى يدخل فى صناعته اللبن ، يعتبر وسطًا ملائمًا لتكاثر العديد من الميكروبات الضارة التى تعرض الإنسان للأمراض الخطيرة كالتيفود والدوسنطاريا والتسمم الغذائى وغير ذلك ، دون أن تؤثر هذه الميكروبات على مظهره أو طعمه المستحب . ويحدث هذا فى حالة عدم مراعاة الشروط الصحية من تعقيم للبن ونظافة تامة فى أثناء إعداد الآيس كريم أو غيره من الأطعمة بسبب جهل القائمين بالعمل بالنواحى الصحية .

وتتعرض الأطعمة والمشروبات للتلوث ابتداءً من المراحل الأولى لتداول الفاكهة والخضر ، وذبح الماشية ، وعمليات حلب اللبن وغير ذلك ، ثم المراحل التالية من غسل وتجهيز ، وطهى ، وتصنيع ، وتعبئة ، وتغليف ، وحفظ .. إلخ حتى تصل للمستهلك .

وقد ساعدت ظروف العصر الآن على زيادة الإقبال على تناول المأكولات خارج المنزل فى المطاعم العامة ، وقد تكون ملوثة ، وحتى عند إعداد الطعام فى المنزل ، فهناك احتمالات وأسباب كثيرة لتلوثه .

ومن أسباب تلوث وتسمم الغذاء ما يأتى :

١ – عدم مراعاة النظافة التامة عند إعداد الأطعمة .

٢ – مياه الشرب غير النقية واستعمالاتها فى غسل الخضر وتجهيز الطعام والأمراض التى تنقلها للإنسان .

٣ – ترك الأطعمة معرضة للذباب والميكروبات ، وفى ظروف غير ملائمة من الحرارة والبرودة ، وبصفة خاصة الأطعمة السريعة التلف كاللبن والبيض واللحوم والطيور والأسماك والخبز الطرى .

٤ – مخلفات الحيوانات كالفيران ، والديدان والحشرات التى توجد فى الحبوب والبقول المخزونة طويلا فى ظروف غير ملائمة .

٥ – الأحياء الدقيقة الضارة التى تلوث الأطعمة ومنها بكتيريا السلمونيلا ''salmonellae'' والستافيلوكوكس

٦ – سموم البكتريا : بعض أنواع الأحياء الدقيقة تنتج سمومًا ضارة ومن أشهرها البوتيوليزم ''botulism'' الذى ينتج من بكتيريا كلوستريديوم بوتيولينم ''Clostridium botulinum'' ، فى ظروف لاهوائية ، كتلك التى توجد فى الأغذية المعلبة ، كالأسماك واللحوم ، وبصفة خاصة الضعيفة الحموضة وأيضًا التسمم بميكروب السلمونيلا .

٧ – المواد المضافة للأطعمة : وهى تخضع لقوانين الدولة ، فقد وضعت تشريعات وقوانين تحدد أنواع هذه المواد والكميات المسموح بإضافتها للأطعمة المختلفة ، نظرًا لأن بعضها سام وحرصًا على صحة المستهلك .

وهناك أمثلة عديدة على استعمالات هذه المواد فى التصنيع الغذائى ، منها :

(ا) إضافة مجموعة فيتامين ب والحديد بنسب أكبر من المسموح بها للدقيق والحبوب ، لرفع قيمتها الغذائية .

(ب) إضافة المواد المانعة للأكسدة ، للزيوت والدهون ، لحفظها من التزنخ السريع وإطالة عمرها ، وكإضافة بروبيونات الكالسيوم للخبز الطرى لتأخير فساده .

(جـ) إضافة المواد الملونة لتحسين الشكل والمظهر ، مثل إضافة اللون الأحمر للكريز الذى يفقد لونه فى عمليات التصنيع ، وإضافة اللون الأصفر للمرجرين حتى يكون مماثلا للزبد الطبيعى وغير ذلك الكثير .

وقد تضاف مواد لإخفاء العيوب ، فكثيرًا ما يصنع الهامبرجر من بقايا اللحم غير الطازج ، يفرم مع كمية كبيرة من الدهن ويضاف إليه مادة كيميائية حافظة تكسبه اللون الأحمر الزاهى ''sodium sulphite''، وهى ضارة جدًّا بالصحة ، والتى لا تحسن اللون المسود للحم فقط ، ولكنها تخفى الرائحة الفاسدة أيضًا .

والتسمم الغذائى الذى يحدث نتيجة لوجود المواد الكيميائية وتفاعلاتها أشد خطورة ، وتظهر أعراضه أسرع من تأثير الأحياء الدقيقة الضارة – فالتسمم بالمعادن تظهر أعراضه سريعًا على هيئة قئ شديد .

ولعل أكبر مصدر للتسم بالمعادن فى المنزل هو استعمال الأوانى القديمة المستهلكة التى يعلوها الصدأ ، أو النحاس غير المبيض الذى كشفت من عليه طبقة القصدير الواقية ، فيتفاعل مع الأطعمة المطهية فيه ويؤدى إلى التسمم الغذائى الخطير .

كذلك وضع الصودا الكاوية وغيرها من المواد الخطيرة قريبًا من مكان إعداد الأطعمة ، والتى كثيرًا ما تعرض الأطفال لحالات أليمة وكذلك المواد السامة التى تنتج عن رش الخضر والفاكهة بالمبيدات الحشرية .

ومن أعراض التسمم الغذائى بالسلمونيلا :

صداع عنيف يعقبه قئ وإسهال وتقلصات بالبطن ، وقد يصاحبه ارتفاع فى درجة الحرارة . وأكثر الفئات تعرضًا للمرض الشيوخ والأطفال وذوى المقاومة الضعيفة .

ويكثر وجود بكتيريا السلمونيلا فى البيض والدجاج واللحوم،وحشوة الدجاج والديوك الرومى غير الناضجة تمامًا . أو التى تركت حتى (تحمض) كما يعيش الميكروب فى الأطعمة المجمدة .

وتظهر أعراض المرض من ٦ – ٧٢ ساعة بعد تناول الطعام الملوث ، ويمكن القضاء على السلمونيلا بتسخين الطعام فى درجة حرارة عالية لمدة ١٠ دقائق ، ويجب تبريد اللحوم والطيور التى تؤكل فيما بعد ، سريعًا وحفظها مباشرة فى الثلاجة . ولا تترك فى درجة حرارة الغرفة طويلا وخاصة فى الجو الحار حتى لا تعطى فرصة لغزو الميكروبات أو توكسيناتها .

ه الوسط الحمضى والتسخين الجيد فى درجة حرارة مرتفعة ١٠٠°م (٢١٢°ف) يقضى على سُمية هذه الكائنات الحية .

المحافظة على سلامة الغذاء فى المنزل :

بعد إحضار الغذاء سليمًا إلى المنزل قد يتعرض للتلوث بالميكروبات الضارة نتيجة لعدم الوعى أو الإهمال .

فالميكروبات موجودة فى كل وقت ، وعند إعداد الطعام بالمنزل يجب توفر جميع الشروط الصحية لتجنب تلوثه بها . فى أى مرحلة من مراحل إعداده .

وبرغم بساطة قواعد النظافة ، فقد لا يتنبه إليها البعض ، إذ أن هناك عادات غير سليمة تساعد على انتقال الميكروبات من الشخص الذى يقوم بإعداد الطعام إلى الطعام نفسه . وهذه يجب محاولة التخلص منها . والالتزام بالعادات الصحية السليمة وهى :

١ – على كل من يقوم بإعداد الطعام أن يغسل يديه جيدًا بالماء والصابون قبل البدء فى العمل . وأن يعيد غسلها كلما اتسختت فى أثناء العمل ، مع تقليم الأظافر التى تتراكم تحتها الأقذار .

٢ – مراعاة النظافة الشخصية فى الملبس ، وتغطية الشعر وعدم لمسه فى أثناء العمل . وإذا كان لابد من العطس أو مسح الأنف (كما فى حالة تقشير البصل مثلا) فيكون ذلك بعيدًا عن الطعام مع استعمال منديل وغسل الأيدى جيدًا قبل لمس الأطعمة ثانية .

٣ – تستعمل ملعقة نظيفة تمامًا غير صدئة (من الصلب : ستينلس ستيل أو من الفضة) فى تذوق الطعام . وعدم وضعها ثانية فى الطعام إلا بعد غسلها جيدًا .

٤ – ألا يتذوق الطعام عدة أشخاص بنفس الملعقة دون غسلها جيدًا . كذلك عدم لعق الأصابع وما شابه من العادات غير المستحبة .

٥ – الطعام الصحى النظيف لا يمكن أن يعد إلا فى مطبخ تام النظافة . معتنى بترتيب أثاثه وأدواته ونظافتها المستمرة بعد كل استعمال .

٦ – العناية التامة عند غسل الأكواب والأطباق والشوك والملاعق .. إلخ باستعمال الماء الساخن وأحد المنظفات ، وشطفها جيدًا ، وكذلك العناية بجوانب الحوض وأركانه التى تتراكم فيها الأقذار والميكروبات . وتغطية صندوق القمامة بعد كل استعمال .

٧ – بعد إعداد وطهى الأطعمة تغطى منعًا لتلوثها ، وتترك حتى تبرد قبل وضعها مباشرة فى الثلاجة المحكمة التبريد . وذلك فى

حالة عدم تناول الأطعمة فى نفس اليوم ، ويجب ألا تزيد درجة حرارة الثلاجة عن ٤ْ م (٤٠ْ ف) فالدرجات الأقل غير ملائمة لنمو وتكاثر الأحياء الدقيقة .

٨ - يجب ألا ننسى أنه إذا تلوث الطعام بالسلمونيلا وغيرها من البكتيريا الضارة فى أثناء العمل ، فلا يفيد وضعه فى الثلاجة أو حتى فى الفريزر ، لأن البرودة لا تقضى عليها وتبقى ساكنة حتى تجد الدرجة الملائمة لنموها وتبدأ من ٤ْ م - ٦٠ْ م (٤٠ - ١٤٠ْ ف) .

٩ - يجب استهلاك الأطعمة النيئة كالفاكهة والمطهية كالخضر واللحوم وهى سليمة ، وقبل أن تتلف ، وبخاصة التى سبق طهيها وحفظها فى الثلاجة كاللحوم والطيور المسلوقة المحفوظة فى المرق ، والفطائر بالكريمة .. الخ .

١٠ - يجب التخلص من الأطعمة إذا تغير شكلها أو طعمها أو رائحتها .

١١ - التخلص فورًا من الأطعمة المعلبة كالبلوبيف والسردين .. إلخ التى يشك فى سلامتها مثل تنفيس العلب وانتفاخها .

١٢ - يفضل عدم تناول الأسماك ذوات الأصداف ، النيئة كالريتسا والجندفلى فى أشهر الصيف لشدة خطورتها ، كما يفضل عدم تناول الأسماك بصفه عامة فى الأشهر الخالية من حرف الراء (مايو - يونيو - يوليو - أغسطس) لنفس السبب .

١٣ - عدم استعمال الأوانى الصدئة والنحاس غير المبيض وغير ذلك .

١٤ - غسل الفاكهة والخضر وغيرها من الأطعمة التى تتعرض لعمليات الرش بالمبيدات الحشرية .

١٥ - وضع المنظفات والكيماويات الضارة فى أماكن بعيدة عن مناطق تداول الأطعمة ، وعن أيدى الأطفال .

١٦ - التأكد من سلامة الأطعمة قبل تبريدها أو تجميدها بالطريقة الصحيحة .

طرق حفظ الأطعمة من الفساد :

معظم الأطعمة الطازجة يصعب حفظها لمدد طويلة دون أن تتلف ، إما نتيجة لتلوثها بالميكروبات أو بفعل الإنزيمات ، أو بسبب تغييرات كميائية أخرى . ويمكن تقسيم الأطعمة تبعًا لقابليتها للفساد إلى ثلاثة أقسام هى :

١ - أطعمة بطيئة التلف :

مثل السكر والدقيق ، والبقول الجافة كالفول والعدس ، والحبوب كالأرز والبرغل ، وهذه يمكن حفظها لمدد طويلة قد تصل إلى سنة لانخفاض محتواها من الرطوبة ، ويصعب على الأحياء الدقيقة أن تعيش بها ، وتحفظ فى أوعية جافة أو أكياس من القماش أو البلاستك بعيدًا عن الحرارة الشديدة أو الرطوبة ، على أن تكون سليمة خالية من الحشرات ومخلفات الحيوانات .

٢ - أطعمة متوسطة التلف :

مثل البطاطس والبطاطا والبصل والثوم وتحتوى على نسبة من الرطوبة أعلى من السابقة ، ولذا يمكن حفظها لعدة شهور قليلة إذا كانت خالية من الخدوش والعطب ، وتحفظ بعيدًا عن الشمس فى مكان متجدد الهواء بارد .

٣ - أطعمة سريعة التلف :

وتشمل معظم الخضراوات الورقية وغير الورقية ، والفاكهة كالفراولة والموز والعنب والجوافة وغيرها ، وذلك لارتفاع محتواها من الماء (حوالى ٩٠ ٪) الذى يعتبر وسطًا ملائمًا لنمو الأحياء الدقيقة . ومن الأطعمة السريعة التلف أيضًا اللحوم والأسماك والطيور واللبن والبيض والزبد والخبز الطرى والكعك وغير ذلك .

ويمكن حفظ الأطعمة المختلفة بعدة طرق منها : التجفيف ، والتعليب ، والتبريد ، والتجميد ، والتجفيد ، والحفظ باستعمال السكر كما فى المربيات والشراب ، أو باستعمال الملح كما فى التخليل والتمليح .
والذى يهمنا منها الآن هو الحفظ بالتبريد ، والتجميد الأكثر استعمالا اليوم .

الحفظ بخفض درجة الحرارة (التبريد والتجميد) :

قديمًا استخدمت بعض الشعوب الجليد الذى يتساقط فى فصل الشتاء ، كوسيلة لحفظ الأطعمة . فكانوا يقطعون الجليد ويحفظونه فى غرف عازلة لاستعماله فى الصيف ، ثم اخترعت الثلاجة الكهربائية وانتشر استعمالها لفائدتها الكبيرة وأصبح من الضرورى وجودها فى كل منزل الآن .

● **الحفظ بالتبريد :**

هى طريقة سريعة لحفظ الأطعمة لمدة قصيرة قد لا تتعدى يومًا واحدًا فى بعض الأحيان (كحفظ الأسماك النيئة) ، وذلك بوضع الأطعمة على أحد أرفف الثلاجة حيث تصل درجة الحرارة من صفر إلى ١٠° م . والتبريد يبطئ كثيرًا من نشاط الأحياء الدقيقة وفعل الإنزيمات ، ولكن لفترة محدودة وبعدها يتلف الطعام لأن عملية التبريد لاتقتل هذه الكائنات .

● **الحفظ بالتجميد :**

أى بتجميد الأطعمة فى درجة حرارة أقل من الصفر المئوى (داخل الفريزر) وقد يكون مستقلا وهو المعروف باسم الديب فريزر "Deep freezer" وتصل درجة الحرارة فى بعض الثلاجات إلى – ٢٠° م . والتجميد يوقف نشاط معظم الأحياء الدقيقة ، وفعل الإنزيمات لمدد طويلة قد تصل لعدة شهور ، ويتوقف ذلك على نوع الطعام ودرجة طزاجته ، وتحتفظ الأطعمة بنكهتها ولونها ومعظم فيتاميناتها ، ولكن التجميد لا يحسن اللون أو الطعم ، أو يزيد من قيمتها الغذائية .
ويعتبر التجميد أفضل وسيلة حديثة لحفظ الأطعمة بحالة جيدة ، وقد ظهر لها منافس فى السنوات الأخيرة ، وهو الحفظ بالإشعاع ، ولم تثبت أفضليته على طرق التبريد والتجميد ، ومازالت الطريقة فى حاجة إلى مزيد من الدراسة .

ما يجب مراعاته عند حفظ الأطعمة فى الثلاجة :

١ – يجب التأكد من سلامة الثلاجة ، وأن بابها يقفل بإحكام ، ويراعى عدم فتحه وقفله كثيرًا بدون داع لذلك ، فهذا يعمل على دخول الهواء الساخن الذى يرفع درجة الحرارة ، ويسبب تراكم الثلج حول الفريزر .
٢ – يجب إذابة الثلج بصفة منتظمة بحيث لا يزيد سمكه حول الفريزر عن $\frac{1}{4}$ إلى $\frac{1}{2}$ بوصة ، حتى لا يتراكم على باب الفريزر ويصعب فتحه ، أو قد يؤدى إلى كسره . وبعض الثلاجات مزودة بجهاز يمنع تراكم الثلج .
٣ – من المهم التخلص من بقايا الأطعمة الجافة والتالفة بالثلاجة ، حتى لا تتلف غيرها من الأطعمة .
٤ – من الأمور الثقيلة على ربة البيت وخاصة فى الشتاء ، عملية إخلاء الثلاجة من محتوياتها وغسلها وتجفيفها وإعادة ترتيبها ، ومن الممكن إجراء هذه العملية على فترات متباعدة ، إذا تعود جميع أفراد الأسرة صغارًا وكبارًا ، المحافظة على نظافتها عند إخراج أو إدخال ما بها من أطعمة أو مشروبات .
٥ – الثلاجة ليست مخزنًا لحفظ المعلبات والمربيات المعقمة التى يمكن حفظها خارج الثلاجة ، إلا فى حالة فتحها فتحفظ فى

علبتها مغطاة ، على أن تستهلك فى ظرف يومين على الأكثر حتى لا تتعرض للفساد .

٦ – الأطعمة المطهية الساخنة تنقل فى أوانى من الصينى أو الصاج أو البيركس ، وتغطى وتترك حتى تبرد قبل وضعها فى الثلاجة ، وحتى لا ترفع درجة حرارتها وتتراكم الأبخرة داخلها وتتلف الأطعمة الأخرى .

٧ – تغسل الخضر الورقية كالخس والجرجير وتصفى ، ثم تحفظ مع ما علق بها من قطرات الماء داخل أكياس من البلاستك النظيف ، على أحد أرفف الثلاجة ، أو فى الدرج السفلى الخاص بها ، فتبقى نضرة محتفظة بصلابتها ، وقد تلف بالفويل أو ورق سميك . على ألا تزيد مدة الحفظ عن يومين إلى ثلاثة أيام .

٨ – باقى الخضر الأخرى كالكوسة والخيار ، تغسل وتجفف جيدًا وتحفظ بنفس طريقة الخضر الورقية . والبسلة الخضراء تحفظ داخل القرون حتى لا تفقد حلاوتها .

ويفضل عدم حفظ مثل هذه الخضر لمدة أكثر من ٣ – ٤ أيام .

٩ – الفاكهة اللينة كالفراولة والتين والبلح الرطب ، تحفظ بدون غسل إلا عند استهلاكها حتى لا تفسد (تحمض) ، وتفرد فى إناء مسطح وتغطى خفيفًا بورق زبد أو شمعى أو بلاستك يمنع تبخرها وجفافها .

١٠ – باقى الفاكهة كالكمثرى والمشمش والخوخ ، تغسل وتجفف وتحفظ فى طبق مناسب ، على أحد أرفف الثلاجة ، أما الموالح فتحفظ خارج الثلاجة ، لأنها تؤكل عادة فى الشتاء ، إلا فى حالة الكميات الكبيرة منها تحفظ كالسابق ، والموز لا يحفظ فى الثلاجة حتى لا يسود .

١١ – الفاكهة القوية الرائحة كالجوافة والشمام تحفظ فى كيس من البلاستك المتين أو إناء محكم القفل حتى لا تنتقل رائحتها إلى باقى محتويات الثلاجة وبخاصة الماء ، ويفضل استهلاكها فى أسرع وقت ممكن .

١٢ – يغطى ماء الشرب ، ويفضل حفظه فى زجاجات من الزجاج الشفاف حتى يمكن رؤية ما بداخلها بوضوح والتأكد من نظافتها تمامًا.الزجاجات البلاستك غير مأمونة ويصعب إزالة مايعلق بها من الداخل .

١٣ – الزبد والجبن ، يحفظ فى علب من البلاستك مغطاة حتى لا يجف ، أو تحفظ الزبد فى غلافها من الورق المفضض . ويجب شراء كميات صغيرة منها لسرعة تزنخها ، وفى حالة الكميات الكبيرة تحفظ مغلفة فى الفريزر .

١٤ – عدم غسل البيض ، حتى لا تزال الطبقة التى تغلف القشرة وتحميها من الفساد السريع ، وإذا كان قذرًا فيمكن مسحه بقطعة مغموسة فى الزيت ، ويحفظ فى مكانه المخصص بباب الثلاجة أو العلب المخصصة لحفظه .

١٥ – اللحوم والطيور المجمدة ، تحفظ مباشرة فى الفريزر حتى لا ينصهر الثلج ، إلى حين استعمالها ، أما الأسماك المجمدة فيفضل استهلاكها سريعًا لسرعة فسادها . الطيور واللحوم الطازجة توضع فى أكياس نظيفة من البلاستك وتحفظ كالسابقة . هذا ويجب عدم إعادة الأطعمة المجمدة إلى الفريزر بعد إخراجها منه وتركها لأى فترة نظرًا لسرعة تعرضها للتلوث والفساد وخطورته .

١٦ – يحفظ الخبز الطرى فى علبته الخاصة ، أو فى كيس من البلاستك المتين ، ويمكن وضعه فى الثلاجة أو الفريزر فهذا يطيل مدة حفظه ، وإن كان يعمل على جفافه ، ويمكن أن يستعيد طراوته بتنديته خفيفًا بالماء وتسخينه لإعادة الرطوبة التى فقدها بالتبخير . ويجب العناية بنظافة العلبة نظرًا لسرعة فساد الخبز الطرى بالفطريات .

١٧ – يمكن حفظ المأكولات سابقة الذكر لفترات قد تصل لشهور طويلة ، فى الديب فريزر ، على أن تتبع الطرق الصحيحة لحفظها .

الباب الرابع

الفاكهة والخضراوات

- أوجه الشبه والاختلاف بينهما .
وتأثيرها القلوى فى الجسم .
- أقسام الخضراوات وصبغاتها .
- خطوات إعداد الفاكهة والخضر قبل الطهى .
- طهى الخضر بأنواعها المختلفة .
- طهى البقول .
- جداول القيمة الغذائية للفاكهة والخضر والنقل (المكسرات) .



الباب الرابع

الفاكهة والخضراوات Fruits & Vegetables

تكاد لا تخلو وجباتنا اليومية من الفاكهة والخضراوات لما تتميز به من ألوان طبيعية زاهية خضراء وصفراء وحمراء وبيضاء . تضفى على المائدة مظهرًا شهيًا جذاباً .

والفاكهة والخضر إحدى مجموعات الغذاء الصحى اليومى الهامة . لأنها مصادر ممتازة للأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والفيتامينات . وخاصة فيتامينى حـ . ا . كما أنها تمد الجسم بالماء والألياف الضرورية لتخلص الجسم من الفضلات ولذا تسمى مجموعة الفاكهة والخضر بمجموعة الأطعمة الواقية .

أوجه التشابه والاختلاف بين الفاكهة والخضراوات :

أوجه التشابه :

١ - ارتفاع نسبة الماء وتتراوح بين ٧٠- ٩٥ ٪ .

٢ - تحتوى على نسبة بسيطة من البروتين من ٠,٣ - ٥ ٪ . وآثار من الدهن . ولذلك فمجموعة الفاكهة والخضر الطازجة ليست مصادر للبروتين أو الدهن .

ويشذ عن ذلك الفاكهة المجففة والبقول والمكسرات التى يقلى بها الماء وترتفع نسبة الكربوهيدرات والبروتين . والدهن فى المكسرات .

أوجه الاختلاف :

١ - تختلف الفاكهة عن الخضر فى التركيب والنكهة . فالكربوهيدرات بالفاكهة توجد على شكل سكريات حلوة الطعم ، كالجوافة والعنب .. إلخ . وتوجد فى الخضر على شكل نشا . كالبطاطس والبسلة .. إلخ ، ولذا تقدم الفاكهة فى نهاية الوجبة كصنف حلو .

٢ - تقل نسبة الألياف والأملاح المعدنية بالفاكهة عنها فى الخضر .

٣ - تحتوى الفاكهة على مركبات عطرية تكسبها رائحتها المميزة كالفراولا والجوافة والمانجو .. إلخ . كما تحتوى على الزيوت الطيارة فى القشرة الخارجية للبرتقال والليمون . والتى تكسب الكعك نكهة مستحبة . وتحتوى على الأحماض العضوية كحمض الستريك - الماليك .. إلخ .

٤ - تحتوى الخضر وخاصة الورقية على بعض الأحماض وإن كانت أقل وضوحًا من الفاكهة ، ومنها حامض الأكساليك بالسبانخ . وتلعب الأحماض دورًا هامًا عند طهى الخضر . فبينما تتلف اللون الأخضر للبسلة وتحوله إلى لون أخضر زيتونى غير زاهى . نجد أنها تزهى اللون الأحمر للبنجر أو الأبيض للقرنبيط .

● **النكهة القوية لبعض أنواع الخضر :**

مثل الكرنب والقرنبيط والبصل والثوم ، وذلك لأنها تحتوى على مركبات كبريتية . هذه المركبات تكون قوية فى البصل والثوم النئ وتؤثر على الشم وتهيج العين ، ولكن حدتها تخف كثيرًا عند طهيها . فى حين يحدث عكس ذلك فى الكرنب والقرنبيط . إذ تكون رائحتها ضعيفة فى الحالة النيئة ، ولكنها تقوى وتتزايد بالتسخين وطول مدة الطهى . وتصبح غير مقبولة نتيجة لتحلل مركبات الكبريت المستمر ، ولذا يجب طهيها على نار مرتفعة مع استعمال كمية كبيرة من الماء عند سلقها . لتخفيف هذه المركبات والحد من تحللها ، مع ترك الإناء مكشوفًا .

الفاكهة والخضراوات وتأثيرها القلوى فى الجسم :

تساعد الفاكهة والخضر بصفة عامة على حفظ قلوية الجسم ، وهذه هى طبيعة الجسم السليم . فعندما يكون الإنسان فى صحة جيدة يستطيع الجسم أن يستفيد من الطعام الذى يتناوله سواء كان تأثيره حمضيًا أو قلويًا .

لماذا يعنى التأثير القلوى أو الحمضى للأطعمة ؟

إن الأملاح المعدنية التى تحتوى عليها الأطعمة المختلفة هى التى تكون الأحماض أو القلويات . فبعد احتراق الأطعمة بالجسم تتبقى الأملاح المعدنية . ومن المعروف أن الأطعمة الغنية بالبروتين كاللحوم والطيور والبيض وغيرها تحتوى على أملاح معدنية تعطى تأثيرًا حامضيًا فى الجسم ، وأما التى تعطى تأثيرًا قلويًا مثل الكالسيوم فتوجد فى اللبن والخضر والفاكهة . فإذا تناول الإنسان وجبة متزنة تحتوى على الخضر والفاكهة إلى جانب اللحوم أو الطيور والنشويات وغيرها . فإن هذه الوجبة تعطى تأثيرًا قلويًا يعادل الأطعمة الأخرى التى تعطى تأثيرًا حمضيًا ، ولا يمكن الحكم على أى نوع من الطعام بأنه حمضى أو قلوى التأثير عن طريق الطعم ، فبالرغم من الطعم الحمضى للبرتقال والليمون والجريب فروت والفراولة وغيرها فإنها فى واقع الأمر تعطى تأثيرًا قلويًا . فى حين أن الأطعمة البروتينية غير الحمضية الطعم مثل اللحوم والأسماك والبيض والياميش والبقول وغيرها وكذلك البسكويت والفطائر والكعك والبقلاوة .. إلخ تعطى تأثيرًا حمضيًا وخاصة إذا أكلت بكميات كبيرة .

ويوضح الجدول الآتى تأثير بعض الأطعمة على الجسم

مأكولات ذات تأثير حمضى	مأكولات ذات تأثير متعادل	مأكولات ذات تأثير قلوى
الخبز – الشعير – البسكويت	الزبد	التفاح – الموز – التين
الفطائر – الكعك – البقلاوة	الزيوت	العنب – الليمون – البرتقال
الجاتوه ... الخ	القشدة	الكمثرى– المشمش – البلح ... إلخ
اللحوم – الطيور – الأسماك	العسل	الفاصوليا الخضراء – القرنبيط
البيض – الجبن . ●	السكر	الكرنب – الخضر الورقية
البقول –الياميش	البصل	البطاطس – الطماطم ...إلخ
البرقوق – والكريز ●		اللبن

● يشذ البرقوق والكريز عن باقى الفاكهة ، حيث أنهما يعطيان تأثيرا حمضيا

وجبات من الفاكهة فقط :

من العادات الغذائية الحسنة تناول الفاكهة يوميًا على أن تكون تامة النضج . إذ أن الفاكهة غير التامة النضج كالموز والبرتقال الأخضر مثلا ، تعمل على زيادة الحموضة بالجسم . كما أن الفاكهة التى تخطت مرحلة النضج الصحيحة تزيد بها نسبة الكحول . وعند تناولها تعمل على تنبيه أجهزة الجسم . مما يسبب اضطرابًا بها لسرعة مرور الكحول فى الدورة الدموية .

ومن فوائد تناول الفاكهة مايأتى :

١ - تحتوى الفاكهة الحمضية كالموالح على أحماض تعمل كمطهر للجهاز الهضمى وذلك بتحريك الفضلات والسموم ومساعدة الجسم على التخلص منها . ومن أهم علامات الصحة الجيدة انتظام وكفاءة عمليات الامتصاص والإخراج بالجسم .

٢ - يخصص كثير من الناس يومين فى الأسبوع لتناول وجبات مكونة من كميات كافية من الفاكهة وخاصة الحمضية . بحيث يحصل الجسم على كفايته من السوائل والسكر الطبيعى من الفاكهة . فإذا لم يتيسر ذلك فيمكن تناول وجبة واحدة فى اليوم من الفاكهة فقط ولمدة أسبوع فتتشبع الدورة الدموية بعصير الفاكهة . وهذا يساعد على تخفيف ومعادلة السموم التى تنتجها الأطعمة الدسمة الأخرى . كما أن الفاكهة تحمل معها عصاراتها الخاصة التى تساعد فى عملية الهضم . ولذلك فهى أسهل هضمًا .

٣ - تناول كميات كافية من الفاكهة يريح الكبد . ويخفف عنه عبء الوظائف العديدة التى يقوم بها . وكما سبق الذكر فإن الفاكهة ذات تأثير قلوى فى الجسم . ففى المراحل النهائية لهضم الفاكهة تتحول أحماضها وأملاحها إلى أملاح قلوية (كربونات) ، ولذلك فهى تفيد فى حالات مرضى الإسقربوط (نقص فيتامين حـ) والروماتزم .

الخضراوات :

وهى غنية بالأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفيتامينات وتنشط الأمعاء للتخلص من الفضلات ، لأن ألياف الخضر غير القابلة للهضم تكوّن كتلة كبيرة تعمل على دفع باقى الفضلات إلى خارج الجسم . أى أنها وسيلة طبيعية تفيد من يعانون من الإمساك بدلا من تناول الملينات بصفة مستمرة ، التى تعمل على سرعة مرور الطعام فى الجهاز الهضمى وعدم استفادة الجسم جيدًا بالغذاء .

وتقسم الخضراوات تبعًا للجزء المأكول منها إلى مايأتى :

١ - الخضراوات الورقية :

تحتوى على نسبة عالية من الماء (٩٠ - ٩٥ ٪) ، وهى مصادر هامة للحديد والكالسيوم وبصفة خاصة فى الأوراق الخارجية للخس والكرنب وغيرها ، كما أنها تحتوى على فيتامينات ا ، ب ، حـ .

٢ - الخضراوات الجذرية والدرنية والبصلية :

تحتوى على السكريات (الجزر والبنجر) والنشويات (البطاطس) . ويقل فيتامين حـ بها عن الخضر الورقية ، لأنها تنمو تحت التربة ، وتعتبر البطاطس الجديدة والفجل واللفت والبصل الأخضر مصادر جيدة لفيتامين حـ ، كما أن الجزر والبطاطا مصادر ممتازة لفيتامين ا (الكاروتين) .

٣ - الخضراوات الثمرية والزهرية والسوقية :

تعتبر الطماطم والفلفل الأخضر من أغنى الخضر فى فيتامين حـ ، كما أن الفلفل الأخضر مصدر جيد لفيتامين ا . الباذنجان والكوسة قليلة القيمة الغذائية ، ولكنها تصير أكثر فائدة بما يضاف إليها فى أثناء الطهى من لحم أو أرز وخلافه (كالمحشوات) .

والجدول التالى يوضح تقسيم الخضراوات تبعًا للجزء المأكول منها :

تقسيم الخضراوات تبعًا للجزء المأكول منها

الورقية	البقولية	الجذرية	الدرنية	البصلية	الزهرية	الثمرية	السوقية
سبانخ	فول	بنجر	بطاطس	بصل	خرشوف	خيار	اسبرجس
ملوخية	بسلة	جزر	قلقاس	ثوم	قرنبيط	باذنجان	(كشك الماظ)
خبيزة	فاصوليا	بطاطا				كوسة	كرفس
خس	عدس	فجل				فلفل أخضر	(الجزء الأبيض)
جرجير	لوبيا	لفت				طماطم	
بقدونس	فول الصويا					بامية	
كرنب							
ورق عنب							
سلق							
أوراق الفجل والكرفس							

ألوان الخضر : (الصبغات) :

ألوان الخضر المختلفة تعزى إلى وجود الصبغات الآتية :

أولاً : صبغة الكلوروفيل (الخضراء) Chlorophyll :

تحتوى هذه الصبغة فى تركيبها على المغنسيوم الذى يكسبها اللون الأخضر ، وتوجد فى جميع الخضر الخضراء اللون وهى قليلة الذوبان فى الماء وتذوب فى الدهون .

وتتأثر صبغة الكلوروفيل بالأحماض وبطول مدة الطهى ، فعند سلق الخضر الخضراء كالبسلة مثلا فى ماء بارد أو إناء مغطى طول الوقت يتحول لونها الأخضر الزاهى إلى لون أخضر زيتونى غير مقبول ، ويتكون مركّب يسمى « فيوفيتين **pheophytin** وفيه يفقد الكلوروفيل المغنسيوم .

ولذلك يجب التخلص من أحماض الخضر بكشف غطاء الإناء فى أثناء الدقائق الأولى لغليان الخضر . ثم يغطى الاناء بعد ذلك لتقصير مدة الطهى حتى لا يتحلل اللون الأخضر بطول مدة الطهى أيضًا .

وبما أن الأحماض تتلف اللون الأخضر فمن المتوقع أن إضافة بيكروبونات الصوديوم (قلوى) يزهى لونها الأخضر . وهذا يشجع كثير من الطهاة وبعض ربات البيوت على استعمالها . ولكنها تهشم ألياف الخضر وتجعلها لزجة ذات طعم غير مقبول وتتلف فيتامين حـ . ب١ (الثيامين) بها .

ثانيًا : صبغة الكاروتين (الصفراء والبرتقالية) Caroten :

هذه الصبغة عبارة عن عائلة كبيرة من الكاروتينويدات "Carotenoids" المتشابهة فى تركيبها الكيميائى . ولذا نجد أن ألوانها تتدرج من الأصفر كالذرة الشامى والبطاطا الصفراء إلى البرتقالى كالجزر والقرع العسلى والمشمش إلى البرتقالى المحمر كالطماطم والفلفل الأحمر .

وإلى جانب هذه الألوان الزاهية الجذابة فإن هذه الصبغة لها قيمة غذائية فبعض أنواعها تتحول فى الجسم الى فيتامين ا وتسمى كاروتين أو « مقدم فيتامين ا » ومن أمثلتها الجزر الأصفر والقرع العسلى والمشمش والبطاطا وغيرها (ينظر جدول صبغات الخضر) .

كذلك توجد هذه الصبغة مختفية تحت صبغة الكلوروفيل فى الخضر الورقية . ومعنى ذلك أن السبانخ والملوخية والخس والجرجير وغيرها تحتوى أيضًا على الكاروتين وتعتبر مصادر جيدة لفيتامين ا .

وصبغة الكاروتين ثابتة ولا تتأثر بالأحماض أو القلويات . ولذلك فهى لا تسبب مشكلة عند طهيها . ويجب تغطية الإناء . لانه يحفظ لون هذه الخضر زاهيًا ويساعد على سرعة نضجها .

ثالثًا : صبغة الأنثوسيانين (الحمراء) Anthocyanin

وهى الصبغة الحمراء الشديدة الذوبان فى الماء كالبنجر ، ولذا فهى تفقد فى ماء الطهى ويساعد وجود الأحماض على تزهية لونها الأحمر . ولذلك يجب أن يسلق البنجر صحيحًا لتقليل الفقد فى لونه مع تغطية الإناء لحبس الأحماض الطيارة التى تزهى لونه الأحمر . وإذا كان الماء عسرًا (به أملاح معدنية ذائبة) . أوكان الإناء المستعمل للطهى غير تام النظافة (الألومنيوم المسود) يتحول لون الصبغة إلى البنفسجى أو الأزرق غير المقبول . ويساعد على تحسين لون هذه الصبغة إضافة بعض الخل أو عصير الليمون فى أثناء السلق . واستعمال إناء تام النظافة .

رابعًا : صبغة الأنثوزانثين (البيضاء) Anthoxanthin :

وهى الصبغة البيضاء التى تذوب فى الماء . وفى الواقع أن لون هذه الصبغة أصفر باهت . ولكنه لا يظهر إلا فى الوسط القلوى . فى حين يكتسب بياضًا ناصعًا فى الوسط الحمضى . وكثيرًا ما يلاحظ اصفرار القرنبيط فى أثناء سلقه فى إناء غير معتنى بنظافته أو فى ماء عسر . ولذا يجب سلق الخضر البيضاء كالبطاطس والقرنبيط فى إناء تام النظافة مع تغطيته لحبس الأحماض الطيارة . وقد يضاف بضع قطرات من عصير الليمون أو الخل لتحسين اللون على ألا يزيد الحامض حتى لا يعوق نضج مثل هذه الخضر .

وتعرف صبغة الأنثوزانثين أيضًا باسم الفلافون ، لأنها مشتقة من الفلافونيودات ، كذلك الأنثوسيانين الحمراء مشتقة من نفس هذه الصبغة ، كما يتضح من الجدول التالى .

صبغات الخضر الشائعة*

الصبغة	اللون	الخضراوات
كلوروفيلات Chlorophylls		
١ - كلوروفيل ا	أخضر قوى يميل للزرقة	خس - سبانخ
٢ - كلوروفيل ب	أخضر يميل للصفرة	بسلة - فاصوليا خضراء
٣ - فيوفيتين ا	أخضر باهت يميل للرمادى	الخضر الخضراء التى طهيت لمدة أكثر
٤ - فيوفيتين ب	أخضر زيتونى	من ٧ دقائق
كاروتينويدات Carotenoids		
(ا) **كاروتينات Carotenes**		
١ - الفا - كاروتين a-carotene	برتقالى مصفر	الجزر - القرع العسلى
٢ - بيتا - كاروتين ß-carotene	برتقالى محمر	الجزر - البطاطا الصفراء
٣ - ليكوبين Lycopene	أحمر	طماطم - فلفل أحمر
(ب) زانثوفيلات **Xanthophylls**		
٤ - كريبتوزانثين Cryptoxanthin	أصفر	الذرة الشامى
٥ - ليوتين Lutein	برتقالى	السبانخ
فلافونويدات Flavonoids		
١ - أنثوسيانين	أحمر - بنفسجى - أزرق	بنجر - كرنب أحمر - باذنجان (رومى - أسود)
٢ - أنثوزانثين	أبيض	قرنبيط - بصل جاف - لفت - بطاطس

* Margaret Food Fundamentals (1974).

جدول يبين تأثير المعاملات المختلفة على صبغات الخضر

الصبغة	اللون	ذوبانها في الماء	تأثير الحامض	تأثير القلوى	تأثير المعادن	تأثير طول مدة الطهى
● كلوروفيل Chlorophyll	أخضر (بسلة)	قليل جدًّا	يتحول إلى أخضر زيتونى	يتحول إلى أخضر زاهى	النحاس والحديد أخضر زاهى	أخضر زيتونى
● كاروتينويدات Carotenoids	أصفر وبرتقالى وبرتقالى محمر [بطاطا - جزر طماطم]	قليل جدًّا	ضعيف	ضعيف	ضعيف	ضعيف وطول المدة تجعله قاتمًا
● فلافونويدات :	Flavonoids					
١ - أنثوسيانين Anthocyanins	أحمر (بنجر)	شديد الذوبان	أحمر زاهى	بنفسجي أو أزرق	بنفسجي مع الصفيح أخضر مع الحديد	ضعيف
٢ - أنثوزانثين Anthoxanthins	أبيض مصفر (قرنبيط)	يذوب	أبيض	أصفر	أصفر مع الألومنيوم بنى مع الحديد	أصفر قاتم غير مقبول

إعداد وطهى الفاكهة والخضراوات

متى تطهى الفاكهة ؟

لا شك أن أشهى طعم للفاكهة نفضله عند تناولها طازجة كما هى بدون طهى . فتظهر نكهتها الحلوة ورائحتها المميزة المستحبة ، بالإضافة إلى احتفاظها بأكبر قدر من قيمتها الغذائية التى من أهمها فيتامين حـ .

إلا أن هناك حالات يفضل فيها طهى الفاكهة وهى :

١ – عندما تكون الفاكهة جامدة الألياف كالخوخ والكمثرى والتفاح الأخضر حيث تطهى فى شراب سكرى خفيف (كمبوت) يكسبها حلاوة وليونة ، فتصير أسهل هضمًا عما لو أكلت نيئة وخاصة للأطفال والمرضى والمسنين .

٢ – عند حفظ الفاكهة كشراب أو مربى ، وذلك فى مواسمها عندماتكون وفيرة ورخيصة وفى أجود حالاتها .

٣ – عندما تكون الفاكهة مجففة كالتين والبلح والقراصيا والمشمش والوشنة حيث تساعد عمليتي النقع والطهى على استعادتها للماء الذى فقدته بالتجفيف وبالتالى ليونتها .

طهى الخضر وما يحدث لها من تغييرات :

١ – ليونة الألياف وسهولة هضمها خاصة إذا كانت الخضر مهروسة أو مصفاة كالعدس .

٢ – تنتفخ حبيبات النشا فى الخضر النشوية ، كالبطاطس والقلقاس وتصير لينة سهلة المضغ والهضم .

٣ – تتأثر نكهة الخضر وقد يفقد بعضها ، كما تظهر نكهة البعض الآخر أكثر وضوحًا كالقرنبيط والكرنب والفلفل الأخضر .

٤ – يتغير طعم وحجم وشكل الخضر كما تتأثر بعض الصبغات .

٥ – تتأثر الفيتامينات الذوابة فى الماء وهى ب المركب وحـ ، وهذا الأخير يفقد سريعًا :

(أ) بارتفاع درجة الحرارة والطهى لمدة طويلة . (ب) بالأكسدة . (حـ) بالذوبان فى ماء الطهى .

فيتامينات الخضر والفاكهة وتأثير الطهى عليها

الفيتامين	ذوبانه فى الماء	تأثير الحرارة فى وجود			
		الأوكسيجين (أكسدة)	الأحماض	القلويات	الضوء
أ (كاروتين)	لا	حساس	ثابت	ثابت	حساس
ب[1] (الثيامين)	نعم	ثابت	حساس	حساس	ثابت
ب[2] (الرايبوفلافين)	نعم	ثابت	ثابت	حساس	حساس
النياسين	نعم	ثابت	ثابت	ثابت	ثابت
حـ (حمض الأسكوربيك)	نعم	حساس	حساس	حساس	حساس

* Margaret Food Fundamentals (1974).

خطوات إعداد الفاكهة والخضر قبل الطهى

وتشمل :

عمليات الغسيل – التجفيف – الكحت أو التقشير – التقطيع – الهرس – التصفية ... إلخ .

أولا : غسل الفاكهة والخضر :

تتعرض الفاكهة والخضر للتلوث بالطمى والرمل والذباب والحشرات والميكروبات والكيماويات المستعملة لرشها . لذا يجب غسلها قبل طهيها أو أكلها . وخاصة تلك التى تؤكل طازجة دون طهى . فهى تحتاج إلى مزيد من العناية عند غسلها .

وماء الصنبور الجارى هو المفضل دائمًا لكل عمليات الغسل ، لأن استعمال الماء الدافئ أو الساخن يسبب ذبول الفاكهة والخضر . ويؤثر على شكلها وطعمها عند تقديمها . وتختلف طريقة الغسل تبعًا لنوع الفاكهة أو الخضر .

● **الفاكهة اللينة** : كالفراولة والتين والبلح الرطب وغيرها توضع فى وعاء كبير به ماء بارد (من الصنبور) وترفع باحتراس باليدين وبسرعة حتى لا تتهتك أنسجتها وتكرر العملية مرة ثانية للتخلص من الرمل . أو توضع على مصفاة تحت رذاذ ماء الصنبور . وهذه الفاكهة سريعة العطب . ولذا يجب أن تغسل وقت استهلاكها مباشرة . وعمليات الغسل المتكررة تفقدها سريعًا حلاوتها ولونها وصلابتها .

● **الخضر الورقية** : كالسبانخ والملوخية والخس والجرجير .. إلخ . تحتاج إلى عناية كبيرة فى غسلها فتوضع فى وعاء كبير وتغسل تحت ماء الصنبور الجارى ورقة ورقة للتخلص من الحشرات والرمل . وبخاصة التى تؤكل نيئة كالجرجير . ثم تهز بقوة للتخلص من الماء الزائد وتوضع فى مصفاة . أما خضر السلطة فتوضع فى كيس من البلاستيك أو طبق كبير وتحفظ فى الثلاجة حتى تستعيد صلابتها وطزاجتها قبل تناولها أو عند عمل السلطة .

● **الفاكهة الصلبة** : كالبرتقال والخوخ والكمثرى والتفاح والمانجو وغيرها . تغسل جيدًا بالماء والفرجون الخاص أو لوفة نظيفة لإزالة كل ما يعلق بقشرتها . وقد يستعمل نوع جيد من الصابون فى غسلها . ثم تشطف واحدة واحدة جيدًا مع مراعاة عدم تجريحها وتجفف تمامًا قبل حفظها فى الثلاجة أو تناولها .

● **الخضر الجذرية والدرنات** : كالجزر والبطاطس والبطاطا والقلقاس والثمرية كالخيار والباذنجان والطماطم تعامل نفس معاملة الفاكهة الصلبة .

● **القرنبيط والكرنب** : يسهل اختفاء الحشرات داخلها . ولذا يجب أن تفصل أوراق الكرنب وزهرات القرنبيط . وتنقع قليلا فى ماء وملح بحيث تكون الزهرة لأسفل ، فتطفو الحشرات على السطح . ترفع الخضر وتغسل الوحدات جيدًا بالماء .

ثانيًا : تقشير الفاكهة والخضر :

قد تؤدى هذه العملية إلى كثير من الفقد . كما يتضح من هذه الأمثلة :

(ا) نحن نستغنى عادة عن الأوراق الخارجية الخضراء الداكنة للخس والكرنب وكلما ازدادت الأوراق اخضرارًا زادت بها نسبة فيتامينى ا ،حـ . ولذا يجب أن نعتاد على الاستغناء عن الأجزاء المتهتكة أو الذابلة من الأوراق الخارجية فقط لتقليل الفقد .

(ب) استعمال سكين غير حاد أو صدئ مع عدم العناية بالمحافظة على أكبر كمية ممكنة من الجزء اللحمى عند تقشير البطاطس

والخيار والباذنجان وغيرها ، يؤدى إلى فقد كبير فى الكمية المشتراة وفى قيمتها الغذائية . لذا يجب أن تكحت البطاطس الجديدة خفيفًا ومثلها الكوسة والجزر وتقشر البطاطس القديمة رفيعًا بسكين حاد من الصلب أو بمقشرة الخضر ومثلها باقى الخضر الشبيهة .

(حـ) بعض أجزاء النبات شديدة الصلابة ولا تلين بالطهى ، فهى عديمة الفائدة . ولذا يجب التخلص منها مثل القشرة الخشبية للقلقاس ، وأوراق الخرشوف الخارجية وسوق الملوخية ، ويراعى عند تقطيفها أن يترك جزء صغير من العروق اللينة مع الأوراق ، فهذا يزيد من قيمتها الغذائية ويكسبها طعمًا أفضل .

(د) كثير من الفاكهة والخضر تحتفظ بحلاوتها ونكهتها ولونها الطبيعى إذا طهيت صحيحة بدون تقشير ، مثل البطاطس والجزر والكوسة والباذنجان والبنجر والتفاح الأخضر . ويتوقف هذا على طريقة الطهى المتبعة والصنف المطلوب .

ثالثًا : تقطيع الفاكهة والخضر :

وهى عملية هامة وتحتاج إلى عناية كبيرة ، وطريقة الطهى هى التى تحدد طريقة التقطيع مثل : الشرائح – الأصابع – الحلقات – المكعبات – البشر – الفرى – الهرس – العصر ، وغير ذلك .

وتقطيع الخضر يجب أن يسبق الطهى مباشرة ولا تترك مقطعة ومعرضة للجو أو منقوعة فى الماء .

١ – الفاكهة والخضر التى تؤكل طازجة نيئة كسلطة ، يفضل تقطيعها إلى أجزاء كبيرة بأحجام متناسبة مع ما يقدم معها فى نفس الطبق من فاكهة أو خضر . أما الشرائح الرفيعة فسطحها المعرض للجو يكون كبيرًا وبالتالى يزيد الفقد فى الفيتامينات الهامة مثل حـ ، ا . وكلما زاد التقطيع زاد الفقد .

٢ – الخضر المسلوقة تترك حتى تبرد تمامًا قبل تقطيعها ، مثل البطاطس والكوسة وغيرها حتى لا تتهشم أنسجتها وتفقد شكلها .

٣ – ترك الفاكهة والخضر مقطعة ومعرضة للجو فترة طويلة يعرضها لتغير لونها الطبيعى (التفاح – الكمثرى – الموز – البطاطس – الباذنجان ... إلخ)

٤ – بشر الجزر وفرى الخس والبقدونس يفقدها نكهتها ولونها بالإضافة إلى الفقد الكبير فى الفيتامينات .

٥ – عصر الفاكهة والخضر كالبرتقال والجوافة والطماطم يفقدها معظم فيتامين جـ ، وخاصة إذا كان العصير ساخنًا ، ولذلك فعند عمل العصير تثلج الفاكهة أولا وتعصر سريعًا خلال مصفاة نظيفة تمامًا ، أو فى الخلاط الكهربائى ويوضع العصير فى إناء من الزجاج (دورق) أو الصينى ويغطى ويحفظ مباشرة فى الثلاجة لتقليل الفقد وللاحتفاظ بلون ونكهة العصير الطبيعية ويفضل عصر كميات صغيرة تستهلك سريعًا أولا بأول .

وهكذا يتبين أنه لابد من استعمال سكين حاد من الصلب غير القابل للصدأ حتى لا تتهتك وتتمزق أنسجة النبات مثل الطماطم . فالسكين الصدئ والمصفاة غير النظيفة يتفاعل معدنها (الحديد أو النحاس) مع حمض الأسكوربيك (فيتامين حـ) فى الفاكهة والخضر فيتغير لونها وطعمها ويتلف الفيتامين .

لماذا يتغير لون الفاكهة والخضر (تسود) فى أثناء تقشيرها وتقطيعها ؟

من المضايقات والمشاكل التى تقابل ربة البيت والقائمين بتصنيع الأغذية المعلبة والمجمدة ، أن بعض أنواع الفاكهة كالتفاح والموز والكمثرى ، والخضر كالبطاطس والبطاطا والباذنجان والخرشوف ، يتغير لونها إلى البنى أو تسود عند تقشيرها وتقطيعها مما يجعل شكلها غير شهى عند التقديم كسلطة الفاكهة مثلا ، ويزيد الاسوداد إذا تركت ألفاكهة والخضر المقطعة معرضة للجو . وتلاحظ

هذه الظاهرة أيضًا فى الفاكهة المجروحة والتالفة (المعطوبة) كالموز مثلا ، فما السبب فى حدوث هذا الاسوداد ؟ وكيف يمكن المحافظة على اللون الطبيعي للفاكهة والخضر حتى تكون شهية للأكل ؟

والتفسير ببساطة هو كما يلى :

تحتوى الفاكهة والخضر على مركبات عضوية معقدة تسمى بالإنزيمات . هذه الإنزيمات تبق محبوسة داخل أنسجة النبات طالما كان سليمًا . ولكن عند حدوث أى خدش كما يحدث عند تقشير الفاكهة والخضر سابقة الذكر . تتعرض الإنزيمات داخل الأنسجة إلى الهواء الجوى (الأوكسجين) فتنشط مباشرة وتمارس نشاطها على بعض المركبات فى الفاكهة والخضر (وهى الفينولات) فتؤكسدها ويتغير لونها وفى دقائق قليلة نجد أنها تحولت إلى اللون البنى ، وبدأت تفقد صلابتها ونكهتها الجيدة . وتصبح الفاكهة والخضر غير شهية المنظر وغير صالحة للأكل ، وبصفة خاصة الفاكهة التى تؤكل دون طهى . ومن هذه الإنزيمات إنزيم يسمى أوكسيديز "Oxidase" . يؤكسد المركبات الفينولية سابقة الذكر ويحولها إلى اللون البنى أو لون مسود غير مرغوب . ويعرف بالتفاعل الإنزيمى Enzymatic reaction

كيف يمكن التغلب على هذا التغير (الاسوداد) ؟

يمكن إيقاف فعل الإنزيمات سابقة الذكر المسببة لهذا التلون غير المرغوب فى أثناء تقشير وتقطيع الفاكهة والخضر بعدة طرق منها :

١ - إضافة حامض :

توضع الفاكهة المقطعة مباشرة فى قليل من الماء المضاف إليه عصير ليمون كما فى التفاح مثلا ، أو يوضع قليل من عصير الليمون على الفاكهة مباشرة كما فى الموز .

٢ - إضافة السكر :

ترش الفاكهة المقطعة بالسكر فيعمل كعازل بين الهواء وبين الإنزيمات أو توضع الفاكهة فى محلول سكرى مركز وتصلح هذه الطريقة عند عمل سلطة الفاكهة ، وعند تجميل سطح الفطائر وأطباق الحلوى بالفاكهة الطازجة .

٣ - إضافة الملح :

تغمر الخضر فى ماء بارد أو ماء وملح . كما فى البطاطس فيؤدى نفس عمل السكر . أو إضافة عصير الليمون لماء نقع الخرشوف . أو رش الباذنجان بالملح

ويلاحظ أن هذه الطرق تتعارض مع مبدأ عدم نقع الخضر حتى لا تتسرب مكوناتها الغذائية فى الماء . وبخاصة إذا كانت مقطعة . ولذا يجب الإسراع فى إعداد مثل هذه الخضر ونقعها صحيحة على قدر الإمكان . والمشكلة بالنسبة للخضر أقل منها فى الفاكهة : لأن الخضر تطهى عادة وهذا يساعد على إتلاف الإنزيم ، فى حين تؤكل معظم الفاكهة طازجة نيئة .

٤ - الطهى :

توضع الفاكهة المقطعة كالتفاح فى شراب سكرى يغلى لعدة دقائق كما فى عمل الكمبوت ، فتتلف الحرارة المؤكسدة [illegible]
وتستعيد الفاكهة لونها الطبيعى . وبالنسبة للخضر توضع فى ماء يغلى لعدة دقائق وتسمى عملية تبييض ، كما فى سلق الخرشوف
والبطاطس فى الماء المغلى ، يلاحظ أنها استعادت لونها الطبيعى مرة أخرى والحرارة هنا تتلف الإنزيم .

٥ - إضافة مواد كيميائية :

هناك أيضًا المواد الكيميائية المختزلة وتستعمل فى التصنيع الغذائى كالتعليب والتجميد وغيرها حيث يضاف محلول حمض
الأسكوربيك ومركبات الكبريت وغير ذلك .

طهى الخضر

تؤكل معظم الفاكهة طازجة غير مطهية . ولذلك فسوف يقتصر التطبيق على طهى الخضر الطازجة والمعلبة والمجمدة والجافة .

تطهى الخضر بعدة طرق هى : السلق – التسبيك – الطهى بالبخار – التحمير – الشى – الطهى فى الفرن .

وتصلح كل من هذه الطرق لطهى أنواع مختلفة من الخضر ، فمثلا من الخضر التى تصلح للشى : البطاطس – البطاطا – الطماطم – البنجر – الباذنجان – البصل .

ويمكن طهى النوع الواحد من الخضر بعدة طرق ، فمثلا يمكن تقديم البطاطس مسلوقة أو مشوية أو محمرة أو بيوريه أو فى الفرن ، وتختلف نكهتها وشكلها وطريقة تقديمها وقيمتها الغذائية فى كل من هذه الطرق .

ويراعى عند طهى الخضر بصفة عامة :

١ – تقليل مدة الطهى كلما أمكن ذلك .

٢ – المدة اللازمة للطهى تتوقف على حجم الخضر وعمرها وصلابتها والوقت من الموسم (جديدة – بالغة – شائخة) وطريقة الطهى المستخدمة .

٣ – استعمال إناء متين بغطاء محكم ويفضل الألومنيوم عن النحاس لسهولة تنظيفه . وان يكون حجمه مناسبًا لكمية الخضر .

٤ – الطهى فى إناء الضغط لفترة قصيرة جدًا يعطى نتائج جيدة سريعة .

٥ – زيادة مدة الطهى تمزق أنسجة الخضر وتفقدها صلابتها وشكلها ولونها الطبيعى ونكهتها المميزة .

٦ – تقليب الخضر أقل ما يمكن فى أثناء النضج حتى لا تتهتك أنسجتها .

سكر الخضر :

تفقد الخضر بعض حلاوتها بعد قطفها وبخاصة إذا تركت طويلا قبل طهيها ، ولذا يفضل استعمال كميات صغيرة من السكر فى طرق سلق وتسبيك الخضر ، وهى كمية ضئيلة ولكنها تكسب الخضر طعمًا جيدًا ، وتعيد إليها بعض السكر الذى فقدته . ويظهر ذلك بوضوح فى البازلاء عندما تشيخ فيتحول السكر بها إلى نشا يفقدها طعمها المستحب .

فى هذا الكتاب : يلاحظ فى مقادير بعض الخضر استعمال كمية صغيرة من السكر لتحسين الطعم .

أولاً : سلق الخضر

السلق من طرق الطهى السريعة التى لا تحتاج إلى ملاحظة كبيرة ، وقد تكون من أكثر الطرق استعمالا فى طهى الخضر حيث إنها تصلح كخطوة أولى فى إعداد كثير من الأصناف كالخضر السوتيه ، والخضر بالصلصة الفرنسية ، أو بصلصة المايونيز ، أو بالصلصلة البيضاء وغير ذلك . والخضر المسلوقة خفيفة سهلة الهضم .

من مساوئها : يؤخذ على هذه الطريقة الفقد الكبير فى القيمة الغذائية للخضر وبخاصة إذا كانت مقطعة وكمية ماء السلق كبيرة ، فتصفى الخضر عادة ويستغنى عن الماء حاملا معه فيتامينات ب$_1$ ، ب$_2$ ، النياسين ، حمض الإسكوربيك (فيتامين حـ) ومعظم الأملاح المعدنية والسكريات مما يضعف نكهة الخضر ولونها ، وتفقد طعمها الجيد وقيمتها الغذائية .

ما هى الطريقة الصحيحة لسلق الخضر؟

أولا : سلق الخضر صحيحة أم مقطعة ؟

(ا) تسلق صحيحة بقشرها كلما أمكن ذلك ، مثل : (جزر – بطاطس – بنجر .. إلخ) والقشرة تنزلق بسهولة بعد السلق دون فقد يذكر فى الجزء اللحمى أو القيمة الغذائية .

(ب) بعض الطرق تتطلب تقطيع الخضر ، فتسلق مقطعة بأحجام متجانسة حتى تنضج فى وقت واحد . والخضر المقطعة تأخذ نصف مدة طهى الصحيحة وتزيد نسبة الفقد ويمكن التغلب على ذلك بتقليل الماء بحيث تتشربه الخضر بعد النضج وتستعيد ما تسرب به من المواد الغذائية .

ثانيًا : كمية الماء المناسبة ودرجة حرارته :

(ا) يجب أن يكون الماء فى درجة الغليان فى كل الحالات .

(ب) الخضر الكثيرة الماء كالسبانخ تسلق بدون ماء أو تضاف كمية قليلة جدًا منه .

(حـ) باقى الخضر تسلق فى أقل كمية ممكنة من الماء تكفى فقط لإنضاجها (تغطى الخضر) .

(د) يشذ عن القاعدة السابقة الخضر القوية الرائحة مثل الكرنب والقرنبيط ، فتسلق فى كمية كبيرة من الماء للتخلص من مركبات الكبريت غير المستحبة ، وعادة يستغنى عن ماء السلق .

ثالثًا : هل يكشف الإناء أم يغطى ؟

(ا) كقاعدة عامة تغطى جميع الخضر الصفراء والبرتقالية والحمراء والبيضاء لحبس الأحماض الطيارة التى تزهى لونها ولإسراع النضج (تنظر صبغات الخضر) .

(ب) يكشف الغطاء عند سلق الخضر الخضراء (كلوروفيل) لمدة ٥ دقائق حتى تتطاير الأحماض التى تفقدها لونها الزاهى . ثم يغطى الإناء بعد ذلك للإسراع فى النضج .

(حـ) يكشف الغطاء أيضًا عند سلق الكرنب والقرنبيط للتخلص من رائحة مركبات الكبريت سابقة الذكر .

ثانيًا : تسبيك الخضر

وهى طريقة شائعة الاستعمال فى مصر وفيها تطهى الخضر فى وسط مختلط من : السائل والمادة الدهنية والبصل وعصير الطماطم واللحم فى حالة استعماله والتوابل ، وذلك فى إناء محكم الغطاء على نار هادئة أو فى الفرن ، فتكتسب الخضر وبخاصة الضعيفة النكهة كالكوسة طعمًا أفضل .

ولا شك أنها طريقة مستحبة اقتصادية وتناسب الأسر الكبيرة العدد . فتناول اللحم مطهيًا مع الخضر أوفر كثيرًا من تناول اللحم المشوى أو البفتيك مع الخضر السوتية .

هذا إذا اتبعت الطريقة الصحيحة لتسبيك الخضر ، إذ يؤخذ على طريقة التسبيك المصرية بعض العيوب هى :

١ – تتطلب طريقة التسبيك المصرية وقتًا وجهدًا كبيرًا من ربة البيت فى إعدادها ، فتحمر أولا البصل فى كمية كبيرة من المادة الدهنية حتى يصبح لونه بنيًا . ثم تضيف كمية كبيرة من عصير الطماطم وتتركه على نار هادئة حتى تنفصل المادة الدهنية وتظهر على السطح مما يجعل لون الطماطم قاتمًا مركزًا ويطغى على اللون الطبيعى للخضر وتصبح عسرة الهضم وتسبب حموضة وحرقان بالمعدة .

٢ – يشوح البعض الخضر فى المادة الدهنية قبل إضافة الطماطم أو بعدها وهذا يجعلها أكثر صلابة فتأخذ وقتًا أطول فى الطهى وتعتم لونها كثيرًا ، وبصفة خاصة الخضر الخضراء . نظرًا لحموضة الوسط الشديدة . ويتطلب إضافة مزيد من المادة الدهنية .

٣ – كثيرًا ما تضطر ربة البيت إلى إعادة تسخين الخضر المسبكة فى اليوم التالى . ولا بأس من إجراء ذلك مرة . وقد تترك الخضر فترة طويلة على نار هادئة حتى تبقى ساخنة إلى أن يحضر أفراد الأسرة تباعًا مما يغير شكل الخضر ويهتك أنسجتها ويفقدها نكهتها ولونها ومعظم قيمتها الغذائية وتصبح غير شهية .

ومن الممكن تعديل طريقة التسبيك المصرية فتصبح شهية صحية سهلة الهضم كما يأتى :

١ – وضع أقل كمية ممكنة من المادة الدهنية ، وقد تكون خليط من السمن والزيت أو الزيت فقط وهو الأفيد صحيًا . ويستغنى عن المادة الدهنية فى حالة استعمال لحوم مغلفة بالدهن أو مرق اللحوم أو الطيور أو مكعبات المرق .

٢ – استعمال أقل كمية ممكنة من عصير الطماطم وعدم تركها حتى تنفصل عن السمن حتى يبقى لونها زاهيًا شهيًا . وهى من الناحية الصحية أفيد وخاصة لمرضى الكلى والمعدة والقولون .

وتتبع طريقتان للتسبيك :

الأولى : الطريقة النيئة (نى فى نى) .

الثانية : طريقة التسبيك الخفيف .

(ا) الطريقة النيئة

وهى طريقة سهلة وسريعة وصحية ، توفر وقت وجهد المرأة العاملة . وفيها توضع الخضر والسائل واللحم والبصل والطماطم والمادة الدهنية فى إناء بغطاء ، ترفع على النار وتترك حتى تنضج ، وهى تحتاج إلى ملاحظة قليلة . أو توضع فى صينية أو بيركس فى الفرن . وتعطى ناتجًا شهيًا سهل الهضم .

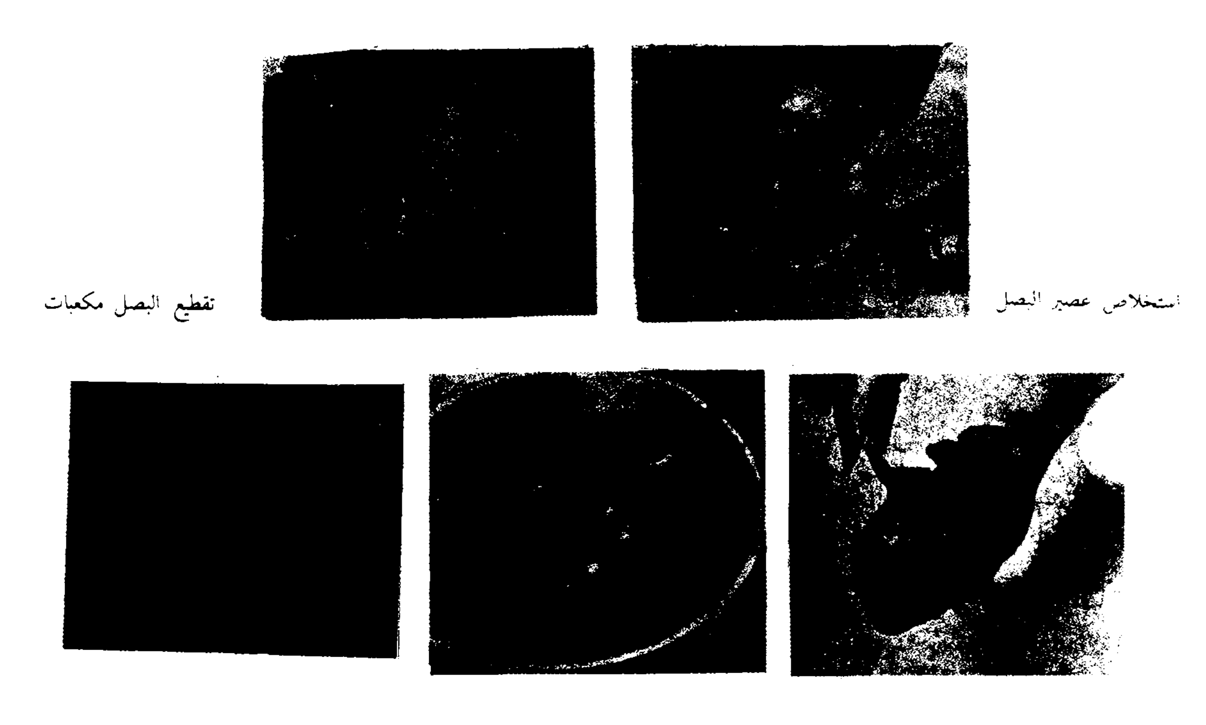
وتصلح هذه الطريقة لطهى معظم الخضر ، مثل : القرع – الفاصوليا الخضراء – البطاطس – الباذنجان .. إلخ .

(ب) التسبيك الخفيف

وهى طريقة معدلة لطريقة التسبيك المعروفة ، وفيها تشوح البصلة المفرية خفيفًا بحيث تبقى صفراء فاتحة اللون حتى لا تفقد حلاوتها (نسبة السكر بها) التى تكسب الخضر طعمًا مستحبًا ، ثم تضاف الطماطم مقشرة ومقطعة أو عصير وكذا السائل والتوابل. عندما تغلى تضاف الخضر وتغطى وتترك حتى تنضج على نار متوسطة الحرارة حتى يتم النضج فى وقت قصير .

ويراعى الآتى :

البصل : تقشر البصلة وتغسل وتجفف . تقطع على لوحة خشب أو المنضدة إلى حلقات سمك ½ سم ، ثم تقطع الحلقات إلى مكعبات . فالبصل المقرى غليظًا يكسب الخضر المسبكة طعمًا جيدًا ولا يحترق سريعًا كالبصل المبشور الذى يفقد طعمه وحلاوته .



تقطيع البصل مكعبات

استخلاص عصير البصل

تقشير الطماطم بتعريضه للهب أو الماء المغلى

تجهيز الطماطم : تجهز بإحدى هذه الطرق تبعًا للإمكانات المتاحة :

١ – تغسل وتجفف وتقطع نصفين عرضًا . يبشر كل نصف بالمبشرة ضيقة الثقوب .

٢ – تقشر وتقطع صغيرًا ، وذلك بغرز الشوكة فى حبة الطماطم وتعرض لحرارة اللهب المباشرة ، فتتشقق الطماطم ويسهل نزع القشرة . أو تغمس فى ماء مغلى لمدة دقيقة فتنزلق القشرة بسهولة . وقد تضاف مقطعة حلقات بدون تقشير .

٣ – تقطع الطماطم وتصفى من خلال مصفاة الخضر ، أو باستعمال الخلاط الكهربائى .

ويتوقف ذلك على الأدوات المتوفرة ، وعلى وقت ربة البيت فى استعمال وغسل هذه الأدوات ، وتبعًا لرغبة أفراد الأسرة .

مكعبات المرق المجهزة : (مذكورة فى باب الحساء) :

مكعبات المرق سهلة الاستعمال وبخاصة فى حالة عدم وجود لحوم أو طيور بالمنزل فهى تكسب الخضر طعمًا جيدا ، ويراعى عند استعمالها عدم إضافة الملح إلا بعد تذوق السائل لمعرفة الكمية الواجب إضافتها ، فهذه المكعبات تحتوى على نسبة مرتفعة من الملح لحفظها من التزنخ .

وتصلح طريقة التسبيك الخفيف لطهى كثير من الخضر ، مثل : البسلة – البطاطس – القرع – القرنبيط – الخرشوف – السبانخ – الباذنجان .. إلخ .

صلصة الطماطم : تضاف فى حالة عدم توفر الطماطم بنسبة ملعقة لكل ١ ك خضر .

وهى أسهل فى الاستعمال ، ولكنها ليست أفضل طعمًا من الطماطم الطازجة .

ثالثًا : تشويح الخضر

[الخضر السوتيه]

سوتيه Sautée كلمة فرنسية معناها يقفز ، أى أن الخضر المسلوقة الساخنة تهز (تنطق) فى الإناء مع المادة الدهنية حتى تختلط بها دون أن تتهشم .

والطريقة المتبعة :

– تستعمل كمية قليلة من مادة دهنية جيدة ويفضل الزبد لجودة طعمه . ويناسب البعض زيت الذرة أو زيت جيد النوع الذى من مميزاته أنه لا يتجمد على الخضر فى الشتاء كالزبد .

– تضاف المادة الدهنية المختارة للخضر المسلوقة الساخنة ، فى إناء متسع (طاسة تيفال) .

– تغطى ويضغط على الغطاء باليدين ، يهز الإناء سريعًا على النار بحركة من أسفل لأعلى مرة أو مرتين حتى تختلط الخضر بالمادة الدهنية دون أن تتفتت أو تلتصق بالإناء – ترفع سريعًا وتتبل حسب الرغبة وتقدم ساخنة تمامًا .

الخضر المناسبة كسوتيه :

البازلاء – الجزر – البطاطس – الفاصوليا الخضراء – القرع – القرنبيط .. إلخ .

رابعًا : طهى الخضر بالبخار

تتميز هذه الطريقة باحتفاظ الخضر بمعظم قيمتها الغذائية كما أنها خفيفة وسهلة الهضم . ولذا فهى تناسب المرضى والناقهين والمسنين وغيرهم ، وهى غير شائعة الاستعمال بالمنزل وتستخدم على نطاق أكبر فى المستشفيات والفنادق .

وتتبع طريقتان :

الطريقة الأولى : ويستخدم فيها إما إناء بغطاء محكم أو حلة الضغط بالبخار . وهذه الطريقة هى الأكثر استعمالا فى المنزل . فتطهى الخضر فى بخارها :

الطريقة الثانية : ويستخدم فيها وعاء البخار المزدوج ويوضع على النار المباشرة ، أو أن يكون من الأحجام الكبيرة التى تعمل بالكهرباء وتستخدم فى المستشفيات والفنادق وغيرها .

أولا : باستعمال إناء متين محكم الغطاء :

توضع به الخضر المراد طهيها بالبخار ، وهى تناسب الخضر المحتوية على نسبة كبيرة من الماء . كالكوسة والجزر الصغير والبنجر ومن الخضر الورقية السبانخ ويكتفى بما تحمله الخضر من قطرات الماء التى بقيت بعد غسلها . يغطى الإناء ويرفع بمحتوياته على النار حتى تصل للغليان ثم تهدأ الحرارة حتى لا تحترق الخضر مع تقليبها باحتراس وتترك من ٥ إلى ٢٠ دقيقة تبعًا لنوع الخضر . وقد تترك الخضر صحيحة كما فى الكوسة الصغيرة الحجم أو تقطع حسب الرغبة ، كما قد يضاف إليها قليل جدًّا من الماء لإتمام النضج .

ثانيًا : باستعمال حلة الضغط (البرستو) :

يضاف للخضر قليل جدًّا من الماء وترفع للغليان ، ثم يحكم قفلها وتهدأ الحرارة نوعًا . والخضر الخضراء اللون تحتاج إلى ثوان لإنضاجها حتى تحتفظ بشكلها ولونها الأخضر وإلا تهشمت وفقدت لونها ، تبرد الحلة تحت مياه الصنبور قبل فتحها ، أو تترك حتى تبرد تدريجيًّا . ومن مميزات حلة الضغط أنها توفر الوقت والوقود . وتحفظ للخضر لونها ونكهتها ومعظم قيمتها الغذائية بشرط اتباع الوقت المحدد تمامًا وإلا أتت بنتيجة عكسية . وتصلح حلة الضغط لطهي أنواع كثيرة من الخضر .

وقد أظهرت الأبحاث أن الخضر الخضراء المسلوقة فى الماء المغلى تنضج بشكل أفضل وتحتفظ بلونها الأخضر وفيتامين جـ عن المطهية فى بخار الخضر نفسها . ولذا لا تناسب هذه الطريقة الخضر الخضراء كالبسلة والخضر القوية الرائحة كالكرنب والقرنبيط التى تحتاج لكمية كبيرة من الماء .

ثالثًا : استعمال وعاء البخار المزدوج :

وهى طريقة بطيئة غير شائعة الاستعمال . وتتكون من وعائين السفلى أكبر قليلا من العلوى ويغلى فيه الماء . والوعاء العلوى على شكل مصفاة يثبت على الوعاء السفلى ويوضع به الطعام . ويغطى بغطاء محكم تمامًا كى يحبس بخار الماء المتصاعد من الماء الذى يغلى فى الوعاء السفلى .

ومن عيوب هذه الطريقة أنها بطيئة وتستهلك كثيرًا من الوقود والوقت ، وإن كان الفقد فى القيمة الغذائية للخضر قليلا . كما أن الوعاء السفلى يحتاج إلى ملاحظة ، فكثيرًا مايتبخر الماء ويجف ويحترق ، ولذا يجب تزويده بالماء المغلى ، وهذا يؤخر أيضًا النضج .

وبطبيعة الحال لا تصلح هذه الطريقة للخضر الخضراء اللون ، والقرنبيط والكرنب . تناسب الأطعمة الموضوعة فى قالب كسوفليه الخضر وبعض أنواع البودنج والكريم كراميل .

خامسًا : تحمير الخضر

من الطرق المستحبة لأنها تضيف مادة دهنية للخضر وهى فقيرة فيها ، وتحسن طعمها ولو أنها تحتاج إلى تجهيز للخضر وجهد وملاحظة فى أثناء التحمير .

وقد تستعمل :

١ – طريقة التحمير البسيط (كمية قليلة من المادة الدهنية) .

٢ – أو طريقة التحمير الغزير (كمية كبيرة من المادة الدهنية) .

ويراعى فى التحمير البسيط أن تبقى درجة حرارة السمن أو الزيت منخفضة نسبيًّا حتى لا تحترق الخضر سريعًا وتتلف نكهتها .

أما فى طريقة التحمير الغزير فتختبر عادة درجة حرارة المادة الدهنية باستعمال الترمومتر أو بأحد الطرق المنزلية المعروفة (ينظر طرق التحمير فى استعمالات الدهون – الباب الثالث) . وتحمر الخضر بعد تقطيعها إلى أحجام متجانسة السمك كالآتى :

١ – كما هى ، أى بدون تغطية مثل البطاطس المحمر .

٢ – مغموسة فى البيض المخفوق المتبل كالقرنبيط .

٣- متبلة بالدقيق مثل الكوسة أو الباذنجان .

٤- مغطاة بالبيض والبقسماط مثل كفتة البطاطس .

٥- مغطاة بالنقيطة مثل القرنبيط .

● **فائدة** تغطية الخضر أنها تقلل من تشربها للمادة الدهنية ، وتكسبها طعمًا ولونًا أفضل ، وترفع من قيمتها الغذائية .

سادسا : شي الخضر

تصلح طريقة الشى لمجموعة من الخضر فتشوى صحيحة بقشرها ، إما فى الفرن أو على النار المباشرة ، ومنها : الطماطم - البطاطا - البطاطس - الباذنجان - البنجر - الجزر - البصل .

وتكتسب الخضر المشوية طعمًا شهيًا ورائحة مستحبة وتحتفظ بمعظم قيمتها الغذائية لعدم وجود سائل تتسرب إليه بعض المواد الغذائية مثل السلق ، كما أنها تحتفظ بقشرتها فيصبح الجزء المأكول منها كبيرًا .

وتختار الوحدات الكبيرة أو المتوسطة الحجم من الخضر ، أما الصغيرة فلا تصلح للشى لسرعة جفافها وصغر كمية الجزء اللحمى داخل القشرة كالبطاطا المشوية .

وفى هذه الطريقة تغسل الخضر جيدًا وتجفف . وقد تدهن بالسمن أو الزيت قبل وضعها فى الفرن حتى تلين القشرة ولا تنكمش كثيرًا وتكتسب طعمًا مستحبًا . كما قد تثقب بعض الخضر بالشوكة كالبطاطس أو يعمل شق بسطحها العلوى حتى يسمح للبخار بالخروج ويساعد على سرعها نضجها . بعض الخضر يمكن شيها على النار المباشرة كالباذنجان والبصل .

وبعد شيها يفرغ جزء من محتوياتها كما فى البطاطس والبطاطا ، وتهرس مع قليل من الزبد واللبن ، وتتبل بالملح فى الأولى ، والسكر فى الثانية ، وتملأ بها القشرة ثانية . يعاد تسخينها فى الفرن وتقدم ساخنة . والبعض يأكل القشرة أيضًا وبخاصة إذا دهنت بمادة دهنية تجعلها لينة محمرة .

سابعًا : طهى الخضر فى الفرن

وتطبق هذه القاعدة على أنواع كثيرة من الخضر كمسقعة البطاطس والباذنجان والتورلى والخضر بالبشاميل وسوفليه الخضر وغير ذلك . والخضر المطهية فى الفرن تكون أشهى طعما وأفضل شكلا من المطهية على النار ، ولكنها تستهلك كمية أكبر من الوقود ، ووقتا أطول



شى البطاطس فى الفرن بعد شقها لسرعة نضجها

البازلاء (البسلة) **Peas**

من الخضر البقلية تحتوى على سكر ونشا وبعض البروتين النباتى . غنية فى أملاح المغنسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والأحماض الكبريتية ، وبها نسبة قليلة من فيتامينات ا . ب المركب . جـ . عند حفظها فى الثلاجة توضع بدون تقشير لفترة قصيرة قبل الطهى حتى تحتفظ بحلاوتها ، تفقد حلاوتها فى آخر الموسم لتحول السكر بها إلى نشا ، ولذا يضاف إليها قليل من السكر حتى تستعيد حلاوتها .

° ١ كوب بسلة مسلوقة (١٦٠ جم) **يعطى** :

٩ جرام بروتين نباتى غير كامل	٢,٩ ملليجرام حديد
١٩ جرام كربوهيدرات	١١٥ سُعرًا .

بازلاء خضراء مسلوقة

المقادير :

١ كيلو بسلة مقشرة	½ ملعقة شاى ملح
حوالى ١ – ٢ كوب ماء أو مرق لحم أو طيور	ذرة سكر (¼ ملعقة شاى) .

الطريقة :

١ – يوضع الماء فى إناء مناسب الحجم ويرفع على النار حتى يغلى .

٢ – تغسل البسلة وتضاف للماء المغلى وكذا الملح والسكر ويغطى الإناء حتى يعود الماء للغليان السريع ثانية .

٣ – يكشف الغطاء لمدة لا تزيد عن ٥ دقائق حتى تندفع الأحماض الطيارة الموجودة بالخضر ، مع بخار الماء (تنظر صبغة الكلوروفيل) .

٤ – يغطى الإناء بعد ذلك وتترك تغلى بهدوء دون أن يندفع الغطاء وينسكب الماء على الموقد .

٥ – تقلب الخضر بخفة مع نزع الريم إذا ظهر ، وتترك حتى تنضج وتتشرب السائل حوالى ١٠ – ٢٠ دقيقة .

٦ – يختبر النضج بسهولة غرس الشوكة فى البسلة ويجب ألا تزيد كمية الماء المتبقى بعد النضج عن حوالى ملعقتين حتى تحتفظ الخضر بمظهرها اللامع وليونتها .

٧ – تغرف وتقدم ساخنة مباشرة مع كمية السائل القليلة المتبقية .

الخضر الخضراء الأخرى

تطبق هذه الطريقة على جميع الخضر الخضراء كالكوسة والفاصوليا الخضراء .. إلخ للمحافظة على لونها الأخضر الزاهى ، فيما عدا الإسفاناخ والخبيزة لأنها تحتوى على نسبة عالية من الماء . والكلوروفيل بها شديد التركيز ولذا فهى لا تتأثر بالطهى فى إناء مغطى طول الوقت مع كمية قليلة من الماء .

ثنائى البازلاء والجزر السوتيه

من السوتيهات الشائعة التقديم . ثنائى البازلاء والجزر بلونهما المتناسق الشهى . ويصاحب هذا السوتيه أطباق اللحوم والطيور مثل بفتيك اللحم ، وشرائح اللحم السوتيه المعروفة بالإسكالوب (ينظر باب اللحوم) .

المقادير :

½ ك بسلة مسلوقة	١ ملعقة كبيرة زبد أو زيت جيد
٣ جزرة متوسطة مسلوقة ومقطعة أرباع أو مكعبات	قليل من الملح والفلفل للتتبيل

الطريقة :

١ - يفضل استعمال طاسة كبيرة الحجم أو إناء متسع يسمح بهز وتحريك الخضر المسلوقة دون أن تهرس أو تتفتت ، والطاسة التيفال ممتازة لهذا الغرض لعدم التصاق الخضر بها .

٢ - يسخن الزبد أو الزيت خفيفًا وتضاف الخضر الساخنة . تهز الطاسة بخفة وسرعة على نار هادئة نوعًا حتى تختلط الخضر بالمادة الدهنية لمدة لا تزيد عن ١ - ٢ دقيقة .

٣ - ترش الخضر خفيفًا بالملح والفلفل وتغرف فى الطبق المعد بجوار اللحم أو حسب الرغبة . وتقدم ساخنة .

إرشادات :

١ - تسلق الخضر الصفراء والبرتقالية كالجزر ، والبيضاء كالبطاطس . والحمراء كالبنجر بنفس طريقة سلق البسلة الخضراء ، أى فى ماء يغلى مع تغطية الإناء طول الوقت لإكسابها اللون الزاهى الشهى (تنظر صبغات الخضر) .

٢ - إذا استعمل مرق اللحم أو الطيور فى سلق الخضر فيكتفى بما فيها من مادة دهنية . وهذا يكسبها طعمًا جيدًا . وتسخن الخضر فقط حتى تتشرب بقايا المرق قبل تقديمها ساخنة .

• يمكن إضافة الزبد إلى الخضر فى الإناء الذى سلقت فيه وهى ساخنة فينصهر ويختلط بها مع تحريك الإناء خفيفًا كالسابق . وهى الطريقة الأفضل .

البازلاء بالصلصة الفرنسية

يضاف للبازلاء المسلوقة الباردة مقدار من الصلصة الفرنسية (باب الصلصات) وتترك ١٠ دقائق حتى تتشرب الصلصة وتقدم باردة .

البازلاء بالطماطم (تسبيك خفيف)
[باستعمال مكعبات المرق]

تتبع طريقة التسبيك الخفيفة وذلك بتشويح البصل المفرى فى المادة الدهنية حتى يصفر فقط ثم تضاف باقى المقادير . ومكعبات المرق تحسن الطعم كما لو كانت الخضر مطهية مع اللحم .

المقادير :

١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت
١ بصلة متوسطة مفرية (مكعبات)
½ ك طماطم مصفاة
حوالى ٢ كوب ماء
٢ مكعب مرق طيور أو لحوم

١ ك باذلاء مقشرة مغسولة
٣ جزرة متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة
½ ملعقة شاى ملح
¼ ملعقة شاى إسكر – ¼ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ – يضاف البصل المفرى للمادة الدهنية ويرفع الإناء على النار الهادئة مع التقليب. حتى يصفر لون البصل .

٢ – يضاف الماء وعصير الطماطم ومكعبات المرق والسكر ويغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان .

٣ – تضاف الباذلاء والجزر بعد إعداده ، ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يتم النضج (٢٥ – ٤٠ دقيقة تبعًا لعمر الخضر)

٤ – يجب ألا تقل نسبة السائل (الصلصة) بالخضر عن حوالى ١ كوب بعد النضج وأن تكون الخضر محتفظة بشكلها الجيد .
تتبل البسلة بالملح والفلفل باحتراس (مكعبات المرق تحتوى على نسبة عالية من الملح) .

● **طبق يزن ٢٠٠ جم يعطى حوالى ١٨٠ سُعرًا .**

إرشادات :

● لا يكتشف الغطاء عند تسبيك الخضر الخضراء كالمسلوقة والسوتيه ، حيث أننا نضيف عصير طماطم يزيد من حموضة السائل وهذا يساعد على تحول اللون الأخضر سريعًا إلى اللون الأخضر الزيتونى ، ولكن وجود اللون الأحمر للطماطم يكسبها لوناً شهيًّا .

● البسلة فى آخر الموسم تفقد حلاوتها لتحول السكريات إلى نشا ، وتشيخ ، لذلك تسلق أولا فى ماء أو فى السائل بدون إضافة الطماطم التى تعوق النضج ، وتضاف الطماطم قبل تمام النضج بحوالى ١٠ دقائق .

الباذلاء بالبطاطس

يفضل البعض وضع البطاطس بدلا من الجزر فى الباذلاء بالطماطم السابقة ، ونظرًا لسرعة نضج البطاطس ، فيضاف فى منتصف مدة النضج ٣ وحدات من البطاطس المتوسطة مقطعة مكعبات لمقادير البسلة السابقة ويستغنى عن الجزر .

الباذلاء بالجزر والبطاطس

كمقادير البسلة بالطماطم السابقة ويضاف ٢ من البطاطس المتوسطة المقطعة مكعبات فى منتصف مدة النضج . ويعتبر هذا الثلاثى من الخضر وهى البسلة والجزر والبطاطس أحد أنواع التورلى المطهى على النار بدلا من الفرن .

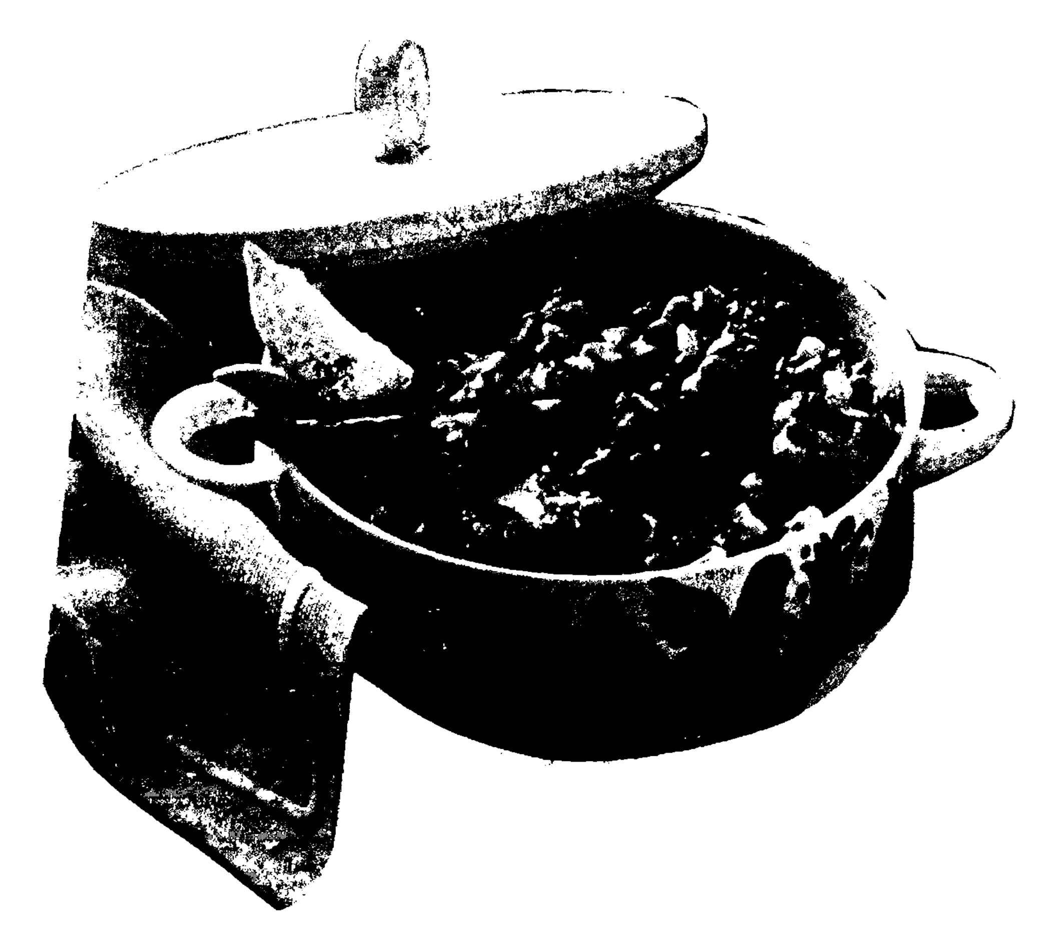
البازلاء بالدمعة باستعمال الثوم بدلا من البصل

تستبدل البصلة المفرية فى مقادير البسلة بالطماطم . بالثوم فيضاف ٥ فصوص ثوم مفرية تشوح خفيفًا فى المادة الدهنية ، وتضاف باقى المكونات كالسابق – وقد يضاف الثوم نيئًا بدون تشويح .

البازلاء بالطماطم باستعمال اللحم

يستعمل ½ ك لحم ضأن أوكندوز صغير . يقطع مكعبات متوسطة الحجم ويشوح مع البصلة قبل إضافة باقى المكونات . يطهى كما فى البازلاء بالطماطم .

فى حالة اللحم الكبير يطهى فى كمية من الماء تكفى لإنضاجه نصف نضج . وحتى يتشرب الماء ثانية . يضاف إليه السمن والبصل المفرى ويشوح حتى يحمر خفيفًا . تضاف باقى المكونات ويتمم كالسابق .



تسبيك الخضر فى إناء على النار أو فى طاجن
بغطاء فى الفرن

القرع (الكوسة) Squash

من الخضر الشمرية يحتوى على نسبة لا بأس بها من الأملاح المعدنية وخاصة البوتاسيوم . وقليل من فيتامين ا و ب المركب والقرع من الخضر التى تناسب جميع الأعمار ، الصغار والكبار ومعظم الحالات المرضية . لأنه قليل الألياف وسهل الهضم .

● **١ كوب قرع مسلوق (٢١٠ جم) يعطى :**

٢ جرام بروتين	٠,٨ ملليجرام حديد
٧ جرام كربوهيدرات	٣٠ سُعرًا

القرع المسلوق

المقادير :

١ ك قرع (كوسة) صغير الحجم	½ ملعقة شاى ملح
½ - ١ كوب ماء أو خلاصة لحم أو طيور	¼ ملعقة شاى سكر - ½ ملعقة شاى نعناع جاف

الطريقة :

١ - يغسل القرع ويكحت خفيفًا بحيث يحتفظ بلونه الأخضر ، أو يترك بدون كحت إذا كان طازجًا وقشرته لامعة ملساء .

٢ - يقطع من طرفيه ويترك صحيحًا إذا كان صغيرًا أو متوسط الحجم (الوحدات الكبيرة تقطع دوائر بانحراف سمك ٣ سم حتى تحتفظ بشكلها بعد النضج) .

٣ - يشطف ثانيًا قبل سلقه فى الماء المغلى أو الخلاصة والملح ، وتتبع طريقة سلق البسلة . ويجب أن يتشرب القرع السائل حتى لا يفقد منه شىء .

٤ - عند تمام نضجه (حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة) يضاف النعناع الجاف الناعم (وقد يستغنى عنه) . ويغطى الإناء ويبعد عن النار لاستخلاص نكهة النعناع .

القرع السوتيه

تقسم وحدات القرع الصحيحة المسلوقة نصفين طولا وتقلب بخفة فى قليل من الزبد أو الزيت الساخن كما فى البسلة السوتيه ص ١٢٩. ترش خفيفا بالملح والفلفل وتقدم ساخنة، أو مصاحبة لأطباق اللحوم والطيور.

طريقة أخرى :

يشوح القرع المجهز النيئ لمدة دقيقة فى الزبد الساخن ، ويضاف إليه قليل من الماء الساخن ، يغطى ويترك حتى ينضج ويتشرب الماء بحيث يحتفظ بشكله سليمًا (حوالى ١٠ دقائق) .

مسقعة القرع بالطريقة النيئة
[تطهى على النار أو فى الفرن]

المقادير :

١ ك قرع متوسط الحجم
١ بصلة كبيرة مقطعة حلقات
١ ملعقة متوسطة سمن
$\frac{1}{4}$ ك لحم ضأن أو كندوز صغير مقطع مكعبات
$\frac{1}{2}$ ك طماطم يقطع حلقات
١ كوب ماء ساخن
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى فلفل
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى سكر

الطريقة :

١ – يكحت القرع خفيفًا ويغسل ويقطع شرائح بانحراف سمك ٣ سم .

٢ – تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل وتخلط بالقرع واللحم والسكر وبعض الطماطم .

٣ – يوضع فى صينية أو طبق فرن (بيركس) وترص باقى حلقات الطماطم على الوجه .

٤ – يضاف السمن والماء . تغطى الصينية وترفع على النار حتى تغلى لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق (لتوفير الوقت وجزء من الوقود فى حالة وضعها فى الفرن) .

٥ – توضع فى فرن حار على الرف المنصف للفرن حتى تنضج ويحمر سطحها خفيفًا من ٣٠– ٤٠ دقيقة . وقد تسوى على النار لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة .

فى حالة استعمال البيركس يوضع مباشرة فى الفرن حتى لا يتعرض للكسر على النار المباشرة (هناك بعض أنواع حديثة تتحمل حرارة الموقد المعتدلة مثل الكورننج وير Côrning ware) .

● قد يسلق اللحم نصف سلق إذا كان كبيرًا ثم يضاف وماء سلقه لباقى المقادير .
● فى حالة عدم وجود اللحم يضاف ٢ مكعب مرق للسائل .

القرع بالصلصة البيضاء (البشاميل)

الأطباق التى تدخل فيها الصلصة البيضاء تعتبر بديلة للحوم ، لأنها تحتوى على بروتين حيوانى فى اللبن والجبن الرومى المستعمل . وقد يضاف البيض أيضًا .

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك قرع مسلوق أو سوتيه
مقدار صلصة بيضاء متوسطه السمك
(ينظر باب الصلصات) ص ٣٨٩
١ ملعقة صغيرة زبد أو سمن
٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ - يرص القرع فى صينية صغيرة أو طبق فرن مدهون خفيفًا . ويرش بملعقة جبن رومى .

٢ - تخلط الصلصة البيضاء المتبلة بملعقة جبن رومى وتصب على سطح القرع بحيث تغطية تمامًا (الصلصة البيضاء وتسمى أيضًا بشاميل . يجب أن تكون متوسطة السمك وتغطى ظهر الملعقة الخشب . لأن الصلصة الخفيفة تنزلق من السطح إلى أسفل . والسميكة لا تغطى السطح بالتساوى وتصبح جامدة بعد وضعها فى الفرن) .

٣ - ترش ملعقة الجبن الأخيرة على السطح ويوزع عليها قطع الزبد أو ملعقة سمن سائحة .

٤ - توضع فى فرن حار فى الربع العلوى من الفرن حتى يحمر السطح سريعًا .

٥ - تمسح حواف طبق الفرن بفوطة مبللة لإزالة الأجزاء المحترقة . ويقدم على طبق مسطح مفروش بفوطة نظيفة مطوية حتى تحمى المائدة من حرارة البيركس . وحتى لا ينزلق البيركس من الطبق وهو ساخن عند التقديم . يجمل بقليل من البقدونس الصحيح .

القرع المحشو

المحشوات من الأطباق الشرقية المحببة التى قلما تخلو منها وليمة ، ويمكن تقديمها بحشوات مختلفة منها المكلف كالعصاج ، ومنها الاقتصادى كالضُلمة ، والآن أصبحت المحشوات من الأطباق التى تتطلب إعدادًا كبيرًا لا يتوفر لربة البيت مع التزاماتها العديدة وعملها بالخارج ، مما يضطرها إلى تقديمها فى فترات متباعدة .

والخلطات المستعملة للحشو عادة هى :

١ - خلطة اللحم والأرز .

٢ - خلطة اللحم المعروفة بالعصاج .

٣ - خلطة الأرز بدون لحم المعروفة بالضُلمة .

ولكل من هذه الخلطات نوع الخضر التى تناسبها .

فخلطة اللحم والأرز تصلح لحشو كل من : القرع - الباذنجان الأسود والأبيض - الكرنب - ورق العنب - الطماطم - الفلفل الأخضر .

وخلطة العصاج تصلح لحشو : القرع - البطاطس - الخرشوف - الطماطم .

وخلطة الضلمة تصلح لحشو : القرع - الباذنجان الأسود والأبيض - الكرنب - ورق العنب - الطماطم - الفلفل الأخضر .

ويمكن حشو القرع بالثلاث أنواع من الخلطات السابقة .

قرع محشو بخلطة اللحم والأرز

المقادير :

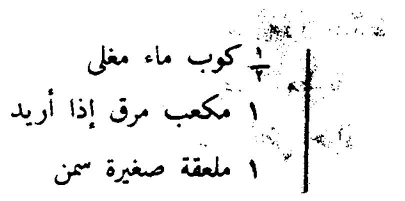
خلطة اللحم والأرز :

$\frac{1}{4}$ ك لحم كندوز مفرى

١ كوب أرز .

١ ك قرع متوسط الحجم

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ كوب عصير طماطم



بصلة متوسطة مفرية	½ كوب ماء مغلى
١ ثمرة طماطم مقشرة ومقطعة صغيرًا	١ مكعب مرق إذا أريد
ملح ، فلفل ، ½ ملعقة شاى نعناع جاف	١ ملعقة صغيرة سمن

الطريقة :

١ – يختار القرع المتوسط الحجم الصلب حتى يسهل تفريغ لبه الداخلى ، والقرع الكبير الحجم يقطع نصفين قبل تفريغه ، أما القرع الصغير فيصعب تفريغة ولا يستوعب الحشو .

٢ – القرع الخارج توًا من الثلاجة يكون شديد الصلابة ، ولذا يجب أن يترك حتى يفقد برودته ويلين نوعًا وإلا انكسر فى أثناء نزع اللب .

٣ – يغسل القرع ويكحت خفيفًا ويترك الطازج الأملس القشرة بدون تقشير .

٤ – يقور بمقوار رفيع من الداخل للخارج باحتراس حتى لا ينكسر مع ترك حوالى ½ سم من اللب عند القاع وحوالى ¼ سم حول الجدران .

٥ – يغسل ثانية ويصفى من الماء ويتبل خفيفًا بالملح والفلفل .

تجهز الخلطة كالآتى :

١ – ينقى الأرز ويغسل جيدًا ويصفى .

٢ – تقشر الطماطم بتعريضها للحرارة المباشرة أو فى ماء مغلى ثم تجفف وتقطع صغيرًا .

٣ – تفرى البصلة وتدعك بالملح والفلفل .

٤ – تضاف الطماطم والبصل وباقى المقادير الأخرى إلى الأرز واللحم وتقلب جيدًا ، ويعاد تتبيلها .

٥ – يحشى القرع بالخلطة مع ترك حوالى ٢ سم بدون حشو (يعمل حساب انتفاخ الأرز والمكونات الأخرى) .

٦ – يرص القرع فى إناء متسع نوعًا بطريقة منظمة إما رأسيًا أو أفقيًا .

٧ – يضاف إليه السمن ويغطى ويترك على نار هادئة حوالى ٥ دقائق .

٨ – يضاف عصير الطماطم والماء وقليل من الملح . يغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويتشرب معظم السائل من ١٥ – ٢٠ دقيقة . (يختبر النضج عندما يلين الأرز وينتفخ) .

٩ – يرص فى طبق التقديم وتصب حوله الصلصة المتبقية ويقدم ساخنًا .

إرشادات : (يختار أحد هذه الطرق)

● القرع بمكعبات المرق : يستغنى عن السمن ويضاف ٢ مكعب مرق طيور أو لحوم إلى الماء المغلى وعصير الطماطم ويصب على القرع المرصوص فى الإناء ويتمم كالسابق .

● يرص القرع المحشو فى صينية . يغطى ويطهى على النار كالسابق وفى نهاية النضج يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٠ دقائق حتى يكتسب لونًا ذهبيًا ويجف نوعًا .

● يوضع القرع المحشو فى طبق فرن بغطاء (بيركس) ويزج فى فرن متوسط الحرارة من البداية حتى ينضج ، حوالى ١ ساعة ، ثم يقدم بمحتوياته على المائدة على طبق مسطح مغطى بفوطة مطوية .

٠ ٣ وحدات متوسطة من القرع المحشو (٢٠٠ جم) تعطى حوالى ٢٥٠ سُعرًا .

القرع المحشو بالعصاج

المقادير :

خلطة العصاج :

½ ك لحم كندوز مفرى

١ بصلة كبيرة مفرية

١ ملعقة كبيرة سمن

ملح ، فلفل

١ ك قرع متوسط الحجم

½ كوب عصير طماطم

½ كوب ماء مغلى

½ ملعقه شاى ملح – ملعقه شاى سمن

طريقة عمل العصاج :

١ – يضاف البصل المفرى للحم فى إناء ويرفع على النار الهادئة حتى يتشرب اللحم السائل مع تقليبه بين وقت وآخر . وقد يضاف إليه قليل من الماء حتى يتم نضجه .

٢ – يضاف السمن والتوابل ويقلب الخليط حتى يحمر خفيفًا .

٣ – يضاف عادة للعصاج المستعمل للحشو عصير طماطم (½ كوب عصير) ، ويترك على نار هادئة حتى يتشرب العصير – يستعمل بعد أن يهدأ .

يحشى القرع بنفس الطريقة السابقة ، يضاف السائل ويسوى إما على نار هادئة أو فى الفرن .

أو : يقطع القرع نصفين بالطول ، ينزع اللب من النصف المقطوع ويرش بالملح ثم يحشىٰ بالعصاج . يرص فى صينية ويطهى فى الفرن . [قد يغطى الحشو بملعقة صلصة بيضاء بعد نضج القرع فى الفرن] . يترك حتى يحمر السطح خفيفا .

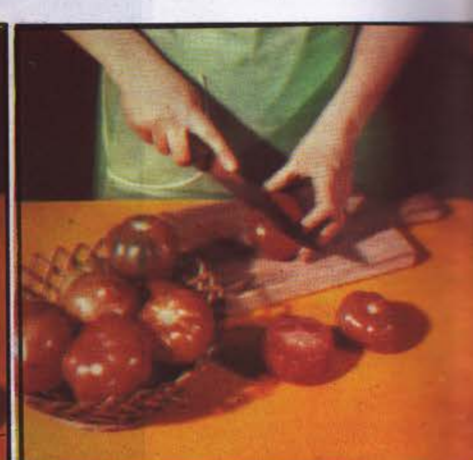
القرع الضُّلمة

الضلمة هى الخلطة الزائفة بدون لحم وتعمل بالزيت ، ولذا تقدم دائمًا باردة .

المقادير :

١ ك قرع – ½ ك طماطم – ٢ ملعقة كبيرة زيت – جزرة كبيرة مقطعة حلقات – ٣ فصوص ثوم – ½ ملعقة شاى ملح – ¼ ملعقة شاى فلفل – ١ كوب ماء مغلى .

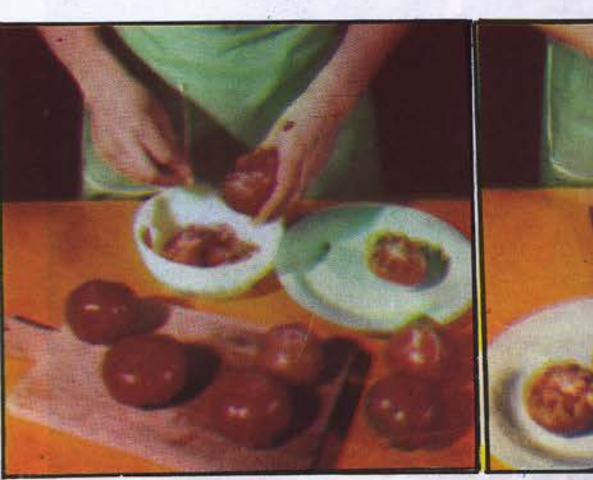
طماطم بحشوات مختلفة – تقدم كمشهيات: جمبرى بالمايونيز – سلطة روسية بالأنشوجة – سلطة بطاطس



يقطع جزء صغير من الطماطم ويستغنى عنه



تشرشر الحواف بسكين حاد وتفرغ الطماطم من اللب



تقلب لتصفيتها من الماء ثم تحشى حسب الرغبة وتثلج قبل التقديم

طماطم محشوة (ضُلمة) فى الفرن



كوكتيل الجمبرى (مشهيات)

كرنبة صحيحة محشوة بخلطة اللحم والأرز - على الطريقة الغربية



تعد الكرنبة وتغسل وتسلق فى ماء مغلى وملح لمدة ٥ دقائق حتى تلين



يعد الحشو وتوضع كمية من الحشو بين الأوراق وبعضها



تقفل الأوراق على بعضها وتربط الكرنبة المحشوة بالدوبارة. تسوى كما فى الطريقة المعروفة

بطاطس بالمشروم مغطاة بصلصة بيضاء خفيفة وتورلى (مجموعة من الخضر المطهية فى الفرن)

خلطة الضلمة :

١ كوب أرز	١ ملعقة شاى بقدونس مفرى
١ بصلة كبيرة مفرية	½ كوب عصير طماطم
٢ ملعقة كبيرة زيت	١ ملعقة شاى نعناع جاف
½ ملعقة شاى ملح ، ¼ ملعقة شاى فلفل	(مكعب مرق وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

١ – ينقى الأرز ويغسل ويصفى .

٢ – تدعك البصلة بالملح والفلفل وتخلط بباقى مقادير خلطة الضلمة .

٣ – يحشى القرع كالسابق .

٤ – ترص حلقات الجزر فى الإناء ، ويرتب عليها القرع والثوم المقطع غليظًا والزيت .

٥ – يضاف عصير الطماطم للماء المغلى ويصب على القرع .

٦ – يغطى الإناء ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج حوالى ١٥ – ٢٠ دقيقة (يختبر نضج الأرز) .

خلطة الضلمة (نصف ناضجة) :

١ – يشوح البصل المفرى فى الزيت حتى يصفر لونه .

٢ – يضاف إليه الأرز المغسول والطماطم والتوابل ، يقلب على نار هادئة حتى يتشرب الأرز السائل (حوالى ٥ دقائق) .

٣ – ترفع الخلطة من على النار ويضاف البقدونس والنعناع – تبرد قبل استعمالها .

• قد يسوى القرع الضلمة فى بيركس مغطى يوضع فى الفرن .

القرع المحشو على الطريقة الأمريكية

وفيها يستعمل لب القرع مع البقسماط الناعم فى الخلطة بدلا من الأرز واللحم ، وهى طريقة اقتصادية .

المقادير :

١ ك قرع متوسط الحجم

الخلطة :

لب القرع يفرى بالسكين

١ ملعقة كبيرة سمن

١ بصلة متوسطة مفرية أو ٤ فصوص ثوم مفرية

١ ثمرة طماطم مقشرة مقطعة صغيرًا

¼ كوب جبن رومى مبشور

¼ كوب بقسماط ناعم

ملح ، فلفل ، ¼ ملعقة شاى مستردة

السائل :

½ كوب ماء مغلى – ½ كوب عصير طماطم

مكعب مرق

الطريقة :

١ – يشوح البصل أو الثوم خفيفًا فى السمن . يضاف لب القرع والطماطم المقطعة ويقلب الخليط على نار هادئة حتى يتشرب السائل (٣ – ٥ دقائق) .

٢ – يرفع من على النار وتضاف باقى المقادير وتترك الخلطة حتى تبرد قبل استعمالها .

٣ – يحشى القرع المجهز (اللب استعمل فى الخلطة) .

٤ – يرص فى طبق فرن ويضاف إليه السائل المذكور . يغطى ويوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة حوالى ٣٥ – ٤٥ دقيقة حتى يتم النضج .

٥ – يقدم طبق الفرن بمحتوياته .

القرع بالبخار

تصلح هذه الطريقة للقرع الصغير الحجم الطازج ، يغسل ويوضع صحيحًا بدون تقشير فى إناء ويرفع على نار مرتفعة نوعًا بضع دقائق مع تغطية الإناء حتى يبدأ تصاعد البخار . يضاف الملح وتهدأ الحرارة جدًّا حتى ينضج القرع فى بخاره لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة . يضاف إليه قطعة زبد و ½ ملعقة شاى نعناع جاف ويبعد على النار ويقدم ساخنًا .

• تناسب هذه الطريقة كثيرًا من الحالات المرضية . وقد يستغنى عن الزبد .

القرع المقلى

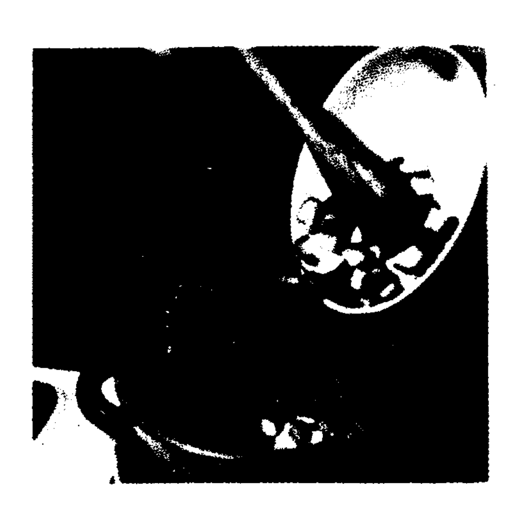
١ – يكحت القرع الكبير أو المتوسط الحجم ، ويقطع إلى ٣ شرائح بالطول سمكها حوالى ½ سم .

٢ – يغسل ويجفف ، يتبل بالملح والفلفل . ثم فى الدقيق ويزال الزائد بالضغط على الشرائح باليدين .

٣ – يقلى فى الزيت الساخن ويرفع على ورقة تتشرب الزيت الزائد .

٤ – يقدم مباشرة ساخنًا وقد يقدم معه صلصة الخل بالثوم .





الفاصوليا الخضراء Green or String Beans

من الخضر البقلية وهى مصدر ممتاز للبوتاسيوم والمغنسيوم ، وتحتوى على قليل جدًّا من البروتين وفيتامين أ ، ب المركب ، كما تحتوى على الكربوهيدرات وبعض الألياف .

ومن الفاصوليا الخضراء النوع المبروم الرخص ، السهل القطع باليد ، وتسمى فاصوليا مانجاتو ، وهى كلمة إيطالية معناها « تؤكل كلها » ، لأنها تكاد تكون خالية من الخيوط الجانبية التى توجد عادة فى النوع العادى « المبطط » .

١ كوب فاصوليا خضراء مسلوقة (١٢٥ جم) يعطى :

٢ جرام بروتين	١,- ملليجرام حديد
٧ جرام كربوهيدرات	٣٤ سُعرًا

فاصوليا خضراء مسلوقة

المقادير :

١ ك فاصوليا خضراء	½ ملعقة شاى ملح
ماء أو مرق للسلق حوالى ٢ - ٣ كوب	¼ ملعقة شاى سكر

الطريقة :

١ - تزال الخيوط الجانبية إن وجدت وتقطع بانحراف من ٣ - ٤ قطع وقد تترك صحيحة ، ويقطع طرفاها بانحراف ، ويتوقف ذلك على طريقه تقديمها .

٢ - تسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح وتتبع خطوات سلق البازلاء الخضراء. ص ١٢٨.

فاصوليا سوتيه

يضاف للفاصوليا المسلوقة السابقة ملعقة كبيرة زبد أو زيت كما فى البازلاء .

فاصوليا بالطريقة النيئة

(ا) **باللحم** - كمقادير وطريقة القرع نى × نى ، وتطهى إما فى إناء مغطى على النار ، أو توضع فى طبق فرن بغطاء .

(ب) بالزيت وبدون لحم - نفس المقادير ويستغنى عن اللحم ويضاف الزيت بدلا من السمن وتعمل بالطريقة النيئة على النار وتؤكل عادة باردة .

فاصوليا بالصلصة الفرنسية

مثل البازلاء الخضراء بالصلصة الفرنسية وتقطع بانحراف .

قد تشق الفاصوليا الخضراء نصفين طولا إذا كانت كبيرة السن حتى يسهل وصول الحرارة إلى داخلها ، وتتبع هذه الطريقة فى التسبيك .

الجزر الأصفر Carrots

من الخضر الجذرية ، أليافه شديدة الصلابة تحتاج إلى مضغ جيد عند تناوله نيئًا ، ولذلك يفضل بشره فى أطباق السلطة ، غنى بالكربوهيدرات والبوتاسيوم والصوديوم وقليل من الكالسيوم والفوسفور .

وهو مصدر ممتاز للكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين أ (ينظر صبغات الخضر) ، ولا يتأثر الفيتامين بالحرارة ، ولذا يستفيد الجسم بالفيتامين فى الجزر المطهى أفضل منه فى النيئ .

* جزرة نيئة وزنها ٥٠ جم تعطى ٥,٥٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ :

١ كوب جزر نيئ مبشور (١١٠ جم) يعطى :	١ كوب جزر مسلوق (١٤٥ جم) يعطى :
٤٥ سُعرًا	٤٥ سُعرًا
١ جرام بروتين	١ جرام بروتين
١٢,١٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ	١٥,٢٢٠ وحدة دولية من فيتامين أ

الجزر المسلوق

كمقادير وطريقة سلق البازلاء الخضراء ويراعى الآتى :

١ – يغطى الإناء طول مدة الطهى للاحتفاظ بلون الجزر الجيد ، ولتقصير مدة الطهى حيث أن صبغة الكاروتين بالجزر لا تتأثر بالحرارة كالكلوروفيل .

٢ – يسلق الجزر صحيحًا وبدون تقشير لمدة تتراوح بين $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ ساعة حسب الحجم ، وبعد السلق تنزلق القشرة بسهولة وهو ساخن ، وتتبع هذه الطريقة فى الأطباق الباردة كصلصة المايونيز التى يمكن فيها ترك الجزر حتى يبرد قبل تقطيعه .

٣ – يسلق الجزر مقطعًا حسب الرغبة كالحلقات – مكعبات – أرباع .. إلخ . على أن يتشرب ماء السلق حتى يستعيد ما فقده من قيمة غذائية فيه ، ويلاحظ أنه يأخذ وقتًا أقل من الصحيح .

وتتبع هذه الطريقة عند تقديم الجزر ساخنًا مباشرة كالجزر السوتيه . ويمكن أن تتبع القائمة بالعمل الطريقة التى تجدها مريحة.

١ – الجزر السوتيه

كمقادير وطريقة البازلاء السوتيه ويقطع الجزر حسب الرغبة مكعبات أو حلقات أو يترك صحيحًا ، وخاصة الصغير الحجم .

٢ – الجزر السوتيه (يطهى بالبخار بدون ماء)

تعتبر هذه الطريقة من طرق السوتيه السهلة السريعة فتضاف المادة الدهنية من البداية وتصلح للخضر الصغيرة السن .

المقادير :

٦ جزرات متوسطة الحجم

٢ ملعقة كبيرة زبد

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى سكر ، $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح

١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى (وقد يستغنى عنها)

الطريقة :

١- يكحت الجزر خفيفًا ويقطع شرائح طويلة رفيعة سمك ½ سم . يوضع فى إناء متين القاع (حتى لا يحترق) أو إناء من الصيني . يضاف إليه باقى المقادير ويغطى جيدًا (ماعدا البقدونس) .

٢- يرفع على النار حتى يبدأ الغليان فتهدأ الحرارة ويترك حوالى ٢٠ دقيقة على نار هادئة مع هز الإناء بين وقت وآخر حتى يتم النضج - يقدم ساخنًا .

٣- يرش بالبقدونس المفرى فى حالة استعماله قبل التقديم .

الجزر اللامع (متكرمل)

ترتفع به نسبة السكر الذى يتكرمل خفيفًا عند تسخينه فيكسبه نكهة حلوة مستحبة ولونًا محمرًا لامعًا .

١ - يسلق عدد ٦ جزرات متوسطة أوكبيرة الحجم صحيحًا بقشره كالسابق .

٢ - تنزع القشرة وهو ساخن ويقطع نصفين طولا أو أرباع فى الكبير الحجم .

٣ - يوضع فى إناء ويضاف إليه ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن - ١ ملعقة كبيرة سكر - ½ ملعقة شاى ملح . يغطى ويوضع على نار هادئة مع هز الإناء باحتراس بين وقت وآخر حتى يتشرب المادة الدهنية ويحمر لونه ويلمع .

٤ - يقدم ساخنًا مع أطباق اللحوم والطيور الرستو .

ملحوظة : يراعى أن ينضج الجزر نصف نضج حتى لا يتهتك فى أثناء وضع الزبد والسكر وإعادة تسخينه . وقد يطهى فى بيركس بغطاء يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ ق ، ثم يكشف الغطاء فى الدقائق الأخيرة حتى يحمر لونه .

سوفليه الجزر

المقادير :

١ كوب جزر مسلوق مهروس

٣ - ٤ بيضة منفصلة

مقدار صلصة بيضاء سميكة (ينظر باب الصلصات) ص ٣٨٩

قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

تتبع طريقة سوفليه الإسفاناخ. ص ١٦١

البنجر Beetroots

البنجر من الخضر الجذرية يحتوى على نسبة جيدة من السكر ، ويصنع منه سكر البنجر ، غنى بالبوتاسيوم والصوديوم وبه قليل من الفيتامينات . يحتوى على صبغة الأنثوسيانين الحمراء الشديدة الذوبان فى الماء . وهو من الخضر الملينة .

البنجر المسلوق

يسلق البنجر صحيحًا بدون تقشير مع ترك جزء من الساق ملتصقًا به ، حتى لا يتسرب لونه الأحمر إلى الماء . ويسلق فى كمية كافية من الماء المغلى . يغطى الإناء طول الوقت لتزهية لونه ، وقد يضاف لماء السلق ملعقة كبيرة من الخل أو عصير الليمون فى نصف مرحلة النضج . (تنظر صبغات الخضر) .

والبنجر المسلوق صحيحًا سهل التقشير كالجزر ، ويمكن تقطيعه حسب الرغبة ، ولو أنه يأخذ وقتًا طويلا فى النضج يتراوح بين ١ - ٢ ساعة

● لتقصير مدة الطهى وتوفير الوقود يطهى فى حلة الضغط أو يقشر ويقطع شرائح أو مكعبات ويسلق فى كمية أقل من الماء المغلى . يغطى وتهدأ الحرارة حتى ينضج ويتشرب الماء فيستعيد لونه الأحمر ثانية وتتراوح مدة النضج بين ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

البنجر المشوى

يحتفظ البنجر المشوى بقيمته الغذائية ولونه الأحمر القوى ، ويقدم بالصلصة الفرنسية أو يدخل فى أطباق السلطة بالمايونيز أو للتجميل .

الطريقة :

١ - يغسل البنجر جيدًا ويجفف ويترك جزء صغير من الساق حوالى ١ بوصة .

٢ - يوضع فى صاج مدهون بالسمن أو تلف كل واحدة فى ورق ألومنيوم (aluminum foil) أو ورق زبد مدهون بالسمن فيساعد على سرعة نضجة فى أبخرته المتصاعدة ويحفظه من الجفاف .

٣ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج ويلين لمدة½ ساعة للصغير ، ١ ساعة للكبير .

٤ - يقشر بسهولة وهو ساخن ويقطع ويستخدم حسب الرغبة .

● قد يشوى البنجر على النار المباشرة بوضعه على صفيحة مع تقليبه ويترك حتى يلين . (حوالى½ ساعة) وهى طريقة اقتصادية فى الوقود والوقت .

الخرشوف Artichoke

من الخضر الزهرية يحتوى على كمية من السكر ونسبة جيدة من معادن البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم ، ونسبة عالية من الفوسفور والأحماض الكبريتية مما يجعل تأثيره حمضيًا فى الجسم . ويحتوى الخرشوف على حمض التانيك الذى يسبب بعض الإمساك ، كما يعمل على تغير لون الخرشوف عند تقطيعه .

ويرى بعض الأطباء أن الخرشوف لا يناسب مرضى السكر لاحتوائه على نسبة عالية من البيورين purine الذى يساعد على إنتاج حمض البوليك .

والجزء الصالح للأكل من الخرشوفة قليل حوالى ٢٥ ٪ فقط وينحصر فى الجزء اللين السفلى للأوراق الملتصق بالقاعدة ، وقلب الخرشوفة بعد نزع الزغب .

● **١٠٠ جم خرشوف مسلوق يعطى** : ٧٠ سُعرًا ، ٣ جم بروتين ، ١٥ جم كربوهيدرات .

الخرشوف المسلوق

تختار الوحدات الطرية الخضراء اللون النصف مقفولة ، سواء الكبيرة الحجم أو الصغيرة . والخرشوف من الخضر التى تسبب مضايقات كبيرة لربة البيت نظرًا لسرعة تغير لونه واسوداده واسوداد اليدين أيضًا فى أثناء تقشيره (ينظر تغير لون الخضر) .

ومن المفيد دعك اليدين بعصير الليمون قبل تقشيره أو يلبس قفاز المطبخ الخاص . ويعتبر الخرشوف من الخضر غير الاقتصادية إذ يفقد ثلاثة أرباعه بالتقشير . ويسلق بطريقتين :

أولا : سلق الخرشوف صحيحًا :

١ – يقطع ساق الخرشوفة مع ترك حوالى ٣ سم ملتصقًا بالقاعدة . ينزع الصف الأول للأوراق الخارجية الجافة .

٢ – يقص أو يقطع بسكين حاد حوالى ٣ سم من الجزء العلوى الإبرى لباقى الأوراق .

٣ – يوضع فى ماء بارد حتى ينتهى المقدار كله .

٤ – يغسل ويسلق صحيحًا فى كمية كافية من الماء المغلى لتغطيته (يرص فى الإناء بحيث تكون الأوراق رأسية) .

٥ – يضاف ملعقة شاى ملح وعصير ليمونة أو ملعقة خل لكل ٦ خرشوفات .

٦ – يغطى الإناء ويترك يغلى بهدوء حتى ينضج حوالى ٤٥ دقيقة ، ويلاحظ أن الخرشوف يفقد لونه الأخضر الضعيف سريعًا ، سواء كان مغطى أو مكشوفًا ولذا يجب تغطيته من البداية للاحتفاظ بنكهته الجيدة .

٧ – يختبر النضج بسهولة نزع ورقة .

٨ – يقدم صحيحًا ساخنًا أو باردًا (مثلجًا) مع صلصة فرنسية كسلطة ويلاحظ قطع الجزء المتبقى من الساق قبل تقديمه .

ثانيًا : سلق الخرشوف مقطعًا :

١ – تتبع نفس الخطوات السابقة ، ويلاحظ نزع جميع الأوراق الخشنة ، وتقشر الأجزاء الجامدة من جوانب وقاعدة الخرشوف جيدًا باستعمال سكين من الصلب مع قطع جزء من القاعدة ، حتى ترتكز الخرشوفة عليها فلا تميل على أحد الجوانب عند

حشوها وتنسكب محتوياتها . تقطع أيضًا من أعلى عند نهاية الأوراق الجافة .

٢ - ينزع الزغب البنفسجي اللون من الداخل بكحته بملعقة شاى أو باستعمال مقشرة الخضر وقد يترك ثم ينزع بعد سلق الخرشوف .

٣ - تترك الخرشوفة صحيحة فى حالة حشوها وفيما عدا ذلك تقطع نصفين أو أربعة ، وقد تترك صحيحة إذا كانت صغيرة الحجم .

٤ - توضع مباشرة فى الماء المضاف إليه عصير الليمون حتى لا تسود ويجب إجراء هذه العملية بمنتهى السرعة .

٥ - يضاف للماء المغلى ، الملح وعصير الليمون وملعقة كبيرة دقيق تفكك أولا فى قليل من الماء البارد قبل إضافتها ، وهذا يساعد على استعادة الخرشوف للونه الطبيعى ثانية .

٦ - يسلق الخرشوف فى الماء المغلى مع تغطية الإناء كالسابق لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، ويلاحظ أنه استعاد لونه الأبيض (صبغة الأنثوزانثين) لايقاف نشاط الإنزيم كما سبق الذكر .

٧ - يقدم ساخنًا كما هو مع ما تبقى من ماء سلقه الذى يكتسب قوامًا سميكًا نوعًا من الدقيق ، ويعاد تتبيله حسب الرغبة .

٨ - أو يرفع الخرشوف من ماء السلق المتبقى ويرص فى طبق ، تصب عليه الصلصة الفرنسية وهو ساخن ثم يترك حتى يبرد .

٩ - أو يستعمل ماء السلق فى عمل صلصة بيضاء خفيفة تصب على الخرشوف فى الطبق ويقدم ساخنًا بعد رشه بالجبن الرومى .

الخرشوف بالصلصة البيضاء الخفيفة

وهى طريقة سهلة وسريعة بدون مادة دهنية ، ويستعمل إناء واحد يوضع على النار . ويناسب الأطفال والكبار ، المرضى والأصحاء لا يحتاج إلى فرن .

المقادير :

½ ك لحم بتلو أو كندوز صغير	٦ وحدات من الخرشوف مقطع
٤ كوب ماء ، بصلة صحيحة	أنصاف أو أرباع (نيىء)
فص مصطكى ، ورقة لاورا	١ ملعقة كبيرة دقيق
½ ملعقة شاى ملح - ⅛ ملعقة شاى فلفل	١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ - يقطع اللحم قطعًا متوسطة الحجم ويسلق فى الماء المغلى والملح .

٢ - ينزع الريم وتضاف البصلة والمصطكى وورقة اللاورا والفلفل - يغطى ويترك حتى يقترب من النضج (يضاف ماء إذا احتاج الأمر) .

٣ - ترفع البصلة وورقة اللاورا ويضاف الدقيق بعد تفكيكه بالماء البارد ويقلب جيدًا ، كما يضاف عصير الليمون .

٤ - يضاف الخرشوف المقطع .

٥ - يغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج مع تقليبه من آن لآخر ، وإضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
٦ - يعاد تتبيله ويوضع فى طبق غرف عميق ويقدم ساخنًا .

طرق أخرى :

● فى حالة عدم وجود لحم يستعمل ٢ مكعب مرق لحوم أو طيور يضاف للماء ويرفع على النار حتى يغلى ويستغنى عن البصلة وورقة اللاورا . يضاف الخرشوف ويتمم كالسابق .

● تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة بتحمير الدقيق فى السمن (باب الصلصات) ويضاف السائل على أن يكون نصفه خلاصة اللحم السابقة والنصف لبن أو أن يكون كله من خلاصة اللحم .

الخرشوف بالبشاميل

المقادير :

٦ وحدات من الخرشوف مقطع كالسابق ومسلوق نصف سلق .
١ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك (باب الصلصات) على أن يكون نصف السائل المستعمل من ماء سلق الخرشوف .
٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور ، ½ ملعقة كبيرة زبد أو سمن .

الطريقة :

١ - يرص الخرشوف المسلوق فى طبق فرن أو صينية مدهونة خفيفًا بالسمن .
٢ - يرش بنصف مقدار الجبن الرومى المبشور .
٣ - يغطى بالصلصة البيضاء ويرش بباق الجبن الرومى .
٤ - يوزع الزبد قطعًا صغيرة على السطح أو يرش بالسمن السائح .
٥ - يوضع فى فرن حار حتى يحمر الوجه لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .
٦ - تمسح حواف الطبق بفرطه مبللة ويوضع على طبق مسطح مغطى بفوطه مطوية ، ويقدم ساخنًا .

خرشوف بالعصاج

المقادير :

١٢ واحدة من الخرشوف الصحيح
¼ك عصاج بالطماطم (ينظر باب اللحوم)

١ كوب من ماء سلق الخرشوف
½ كوب عصير طماطم ، فص ثوم
½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ - يسلق الخرشوف صحيحًا نصف سلق بدون إضافة دقيق لماء السلق .

٢ - يصفى من ماء السلق ويحشى بالعصاج ويرص فى طبق فرن مدهون بالسمن أو صينية .

٣ - يضاف عصير الطماطم لماء سلق الخرشوف وفص الثوم والتوابل ويغلى على النار .

٤ - تصب الصلصة على الخرشوف .

٥ - يغطى ويطهى على نار هادئة أو فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .

٦ - يرص فى طبق وتصب حوله الصلصة المتبقية ، أو يقدم فى نفس البيركس ساخنًا .

الخرشوف المحشو بالجزر والبسلة السوتيه

يقدم هذا الصنف مع الطيور الكبيرة كالديك الرومى الساخن وأطباق اللحوم الكبيرة كالفخذة والرستو الساخنة .

المقادير :

١٠ وحدات كبيرة من الخرشوف

٥ وحدات من الجزر مقطع شرائح طولها حوالى ٤ سم وسمكها حوالى ٢ سم .

١ كوب بسلة خضراء .

الطريقة :

١ - يقشر الخرشوف بعناية ويفرغ الزغب . يسلق كما فى الخرشوف المسلوق ويستبدل الماء بكوب من مرق الديك الرومى ، لمدة لا تزيد عن ١٠ دقائق حتى يحتفظ بصلابته ولونه الطبيعى .

٢ - يسلق الجزر والبسلة كل على حدة فى كمية أخرى من المرق (ينظر سلق البسلة) بحيث تحتفظ الخضر بصلابتها ولونها الطبيعى ، (حوالى ١٠ دقائق) .

٣ - يكتفى بما فى المرق من مادة دهنية ولا تشوح الخضر .

٤ - يحشى الخرشوف بالخضر فيرص الجزر رأسيًا بشكل دائرى ويملأ الوسط بالبسلة بشكل هرمى ، أو تملأ خرشوفة بالجزر وأخرى بالبسلة وترص بالتبادل فى طبق « السرفيس » حول الديك الرومى ويقدم ساخنًا .

خرشوف محشو بالخضر بالصلصة الفرنسية

يقدم كسلطة باردة أو كنوع من المشهيات .

تسلق الخضر السابقة فى الماء بدلا من المرق . تبرد وتقطع حسب الرغبة تتبل بالصلصة الفرنسية . تملأ بها وحدات الخرشوف المسلوق وتقدم باردة .

خرشوف محشو بالخضر والمايونيز

يقدم مثلجًا كنوع راقٍ من المشهيات .

- تخلط الخضر المسلوقة السابقة (بسلة – جزر) بقليل من صلصة المايونيز بدلا من الصلصة الفرنسية . تملأ بها وحدات الخرشوف المسلوق – يغطى سطح كل خرشوفة بملعقة مايونيز سميكة وتجمل خفيفًا بقطعة جزر أو بضع حبات من البسلة – تقدم مثلجة على فرشة من أوراق الخس . (ينظر باب الصلصات) .

خرشوف بالطماطم

تتبع طريقة البسلة بالطماطم باستعمال ٦ وحدات من الخرشوف النيء المقطع أرباع. ص ١٢٩



تقطيع الخرشوف باستعمال
المقص الخاص أو السكين

القرنبيط Cauliflower

من الخضر الزهرية ، به نسبة جيدة من البوتاسيوم وزيت المستردة والكالسيوم ، ونسبة لا بأس بها من السكر وفيتامينات أ ، ب ، جـ . يفضل أكله مسلوقًا حتى لا يسبب بعض الانتفاخ ، كما أن زيت المستردة به يسبب بعض الاضطرابات لمن يعانون من أمراض الكلى .

* **١٠٠ جم قرنبيط مسلوق تعطى ٢٥ سُعرًا .**

القرنبيط المسلوق

يسلق بطريقتين بحيث يحتفظ بصلابته وإلا تفتتت الزهرات وفقدت شكلها .

الطريقة الأولى : (يسلق صحيحًا) :

١ – تختار القرنبيطة البيضاء المتوسطة الحجم السليمة الأزهار . يقطع الجزء السميك من ساق القرنبيطة وتنزع الأوراق الخارجية الخضراء وتترك صحيحة .

٢ – تنقع فى ماء وملح بحيث يكون الرأس لأسفل لمدة ١٠ دقائق (للتخلص من الحشرات) ثم تغسل جيًّدا باحتراس .

٣ – تسلق فى كمية كافية من الماء المغلى المضاف إليها ملعقة شاى ملح بحيث تكون الزهرات لأعلى حتى لا تتهتك . تترك تغلى لمدة ٥ دقائق بدون غطاء مع نزع الريم إذا تجمع على السطح (توضع قطعة خبز أو قليل من الكمون الصحيح لامتصاص الأحماض الكبريتية غير المرغوبة) .

٤ – ترفع قطعة الخبز فى حالة استعمالها ويضاف عصير ليمونة أو ملعقة كبيرة خل أبيض ، ويغطى الإناء لإسراع النضج (تراجع مركبات الكبريت بالكرنب والقرنبيط) .

٥ – يترك يغلى حوالى ١٥ دقيقة أو حتى يلين الساق خفيفًا .

٦ – ترفع القرنبيطة باحتراس من ماء السلق الذى يستغنى عنه عادة .

الطريقة الثانية : (يسلق مقطعًا) :

١ – تفصل الزهرات باحتراس ويعمل حز بالساق لسرعة النضج .

٢ – تسلق كالسابق ويلاحظ أنها تأخذ وقتًا أقل فى النضج من ٧ – ١٠ دقائق ويجب أن تكون متماسكة والزهرات سليمة غير مفتتة .

٣ – تصفى من ماء السلق وتقدم حسب الرغبة .

قرنبيط سوتيه :

١ – يضاف للزهرات الساخنة ملعقة كبيرة زبد أو سمن ساخن .

٢ – تتبل بالملح والفلفل وتقدم كسوتيه ساخن .

قرنبيط بالصلصة الفرنسية :

تبلل الزهرات الساخنة بالصلصة الفرنسية وتترك حتى تتشربها وتبرد تمامًا ، ثم ترص فى طبق وتقدم كسلطة أو تدخل فى أطباق السلطة الشتوية أو بالمايونيز. ص ٣٨٢.

القرنبيط بالبشاميل

المقادير :

قرنبيطة صغيرة مسلوقة	٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
١ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك (باب الصلصات) مضاف إليها بيضة مخفوقة قليلا ص ٣٨٩	١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن

الطريقة :

تتبع طريقة الخرشوف بالبشاميل وتخلط الصلصة البيضاء بالبيضة وتتبل قبل تغطية القرنبيط بها .

منوعات :

● يضاف للقرنبيط بالبشاميل ½ك عصاج بالطماطم يوضع بين طبقتين من القرنبيط ، ثم يغطى بالبشاميل .

● القرنبيط بالطماطم : مثل البسلة بالطماطم باستعمال قرنبيطة متوسطة مسلوقة نصف سلق ومقطعة ص ١٣١.

● مسقعة القرنبيط : مثل مسقعة القرع بالطريقة النيئة باستعمال قرنبيطة متوسطة مسلوقة نصف سلق ومقطعة . ¼ ك عصاج بالطماطم .

قرنبيط بالبيض المسلوق والصلصة البيضاء

هذه الطريقة لا تحتاج للفرن وفيها تصب الصلصة البيضاء على القرنبيط ويقدم مباشرة .

المقادير :

١ قرنبيطة مسلوقة مقطعة زهرات (ساخنة)	١ ملعقة بقدونس مفرى
٢ بيضة مسلوقة جامد (ساخنة)	½ ملعقة شاى ملح
١ كوب صلصة بيضاء متوسطة ساخنة (باب الصلصات)	¼ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ - ترص الزهرات فى طبق غرف بشكل منسق مع حلقات البيض ويحفظ صفار بيضة للتجميل . يرش بالملح والفلفل .

٢ - تصب الصلصة البيضاء الساخنة على القرنبيط والبيض وتجمل بصفار البيضة المفرى ، والبقدونس المفرى ، ويقدم الطبق ساخنًا كبديل للحم .

قرنبيط بالنقيطة

تعمل النقيطة بطريقتين : إحداها بخميرة البيرة ، والثانية بالبيض والزيت .

أولا : النقيطة بخميرة البيرة :

٢ كوب دقيق	قطعة خميرة بيرة فى حجم قطعة السكر
١ كوب لبن أو ماء	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ – ينخل الدقيق والملح ويوضع فى سلطانية وتعمل حفرة فى وسطه .
٢ – تدعك الخميرة بملعقة صغيرة فى كوب مع قليل من الماء الدافئ وتصب فى الحفرة .
٣ – يضاف اللبن أو الماء الدافئ ويقلب مع الدقيق بملعقة خشبية مع الخفق الجيد ، حتى تتكون عجينة لينة نوعًا ملساء .
٤ – تترك لمدة ساعة حتى تختمر ثم تستعمل .

القرنبيط :

١ – ترش الزهرات المسلوقة نصف سلق خفيفًا بالملح والفلفل وتغمس واحدة واحدة فى النقيطة بحيث تغطيها ، ثم ترفع على ملعقة سلك أو شوكة للتخلص من الزائد من النقيطة وتهز بلطف على حافة سلطانية النقيطة .
٢ – تخفض الملعقة أو الشوكة فى الزيت الغزير الساخن (ينظر التحمير الغزير – الباب الثالث) . تترك حتى تحمر من ٢ – ٣ دقائق ترفع على ورقة لامتصاص الزيت الزائد وتقدم ساخنة بعد تجميلها بالبقدونس .

ثانيًا : النقيطة بالبيض :

٢ كوب دقيق – ١ بيضة – ١ كوب لبن أو ماء – ١ ملعقة كبيرة زيت – ملح .

الطريقة :

١ – ينخل الدقيق والملح ويوضع فى سلطانية كالسابق . يصب به البيض والسائل . والزيت ، ويخفق بقوة حتى تتكون عجينة ملساء . تترك حوالى $\frac{1}{2}$ ساعة حتى تمتلئ بالهواء وتستعمل كالسابق . وقد يفصل الصفار عن البياض ، ويخفق البياض حتى يجمد ويضاف للنقيطة قبل استعمالها مباشرة وهذا يجعلها خفيفة .

منوعات :

● **قرنبيط بالبيض والبقسماط** : تغمس الزهرات فى بيض مخفوق قليلا (٢ بيضة + ملعقة كبيرة زيت + قليل من الملح) ثم فى البقسماط الناعم ويضغط عليه بخفة حتى يلتصق ويحمر كالسابق .

● **قرنبيط بالبيض** : تغمس الزهرات فى قليل من الدقيق المتبل ، ثم فى البيض المخفوق قليلا . ترفع مباشرة بملعقة مصفاة وتوضع فى الزيت الساخن حتى تحمر .

● **قرنبيط بالثوم والكمون** : تتبل الزهرات بخليط مكون من : ملعقة كبيرة خل + ٣ فصوص ثوم مدقوقة ناعمًا مع قليل من الملح والكمون . تتبل القطع بعد ذلك فى الدقيق ، ثم تحمر فى الزيت الغزير .

الكرنب Cabbage

من الخضر الورقية . ويحتوى على نسبة جيدة من الكاروتين (فيتامين ا) وخاصة الأوراق الخارجية . كما أنه مصدر جيد للبوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين جـ الذى يفقد منه جزء بالطهى . وبه آثار من اليود والحديد . ويحتوى أيضًا على مركبات الكبريت القوية الرائحة غير المستحبة ، وهى تظهر وتزيد بطول مدة الطهى . ويسبب الكرنب بعض الانتفاخ عند تناوله .

الكرنب المسلوق

أولا : سلق الأوراق صحيحة :

١ – تفرق الأوراق باحتراس يقطعها بسكين حاد عند مكان التحامها بالساق السميك ، ويستغنى عن بعض الأوراق الخارجية الذابلة . تغسل الأوراق جيدًا باحتراس .

٢ – توضع كمية كافية من الماء فى إناء متسع ويرفع على النار حتى يغلى . ويضاف إليه ملعقة شاى ملح ومثلها كمون صحيح لكل كرنبة .

٣ – تلقى بعض أوراق الكرنب فى الماء المغلى ويترك الغطاء مكشوفًا حتى تتطاير الرائحة القوية لمركبات الكبريت . تترك حتى تلين من ٣ – ٥ دقائق .

٤ – ترفع باحتراس بمقصوصة أو ملعقة كبيرة سلك وتوضع فى مصفاة .

٥ – تكرر العملية مع باقى الأوراق بحيث يكون الماء فى درجة الغليان باستمرار .

٦ – تترك حتى تصفى من ماء السلق وتستعمل حسب الرغبة .

● الأوراق الصغيرة الداخلية والجزء اللين من الساق يقشر ويقطع شرائح ويخلل بعد السلق .

ثانيًا : سلق الأوراق مفرية :

لكل قاعدة شواذ وقد ذكر سابقًا أن الخضر تسلق صحيحة كلما أمكن ذلك . أو مقطعة على أن تتشرب ماء السلق . وبالنسبة للكرنب يمكن سلقه مفريًا والاستغناء عن ماء سلقه للتخلص من بعض مركبات الكبريت الذائبة

١ – يفصل الجزء السميك من الساق وكذا الأوراق الخشنة الخارجية ويستغنى عنها .

٢ – تقطع الكرنبة نصفين طولا ، أو أربعة أجزاء إذا كانت كبيرة الحجم . يوضع جزء على المنضدة ، ويقطع شرائح رفيعة بالطول بسكين حاد ، أو يبشر بمبشرة متسعة الثقوب .

٣ – يوضع فى مصفاة ويغسل تحت ماء الصنبور .

٤ – يوضع فى الماء المغلى المضاف إليه الملح وعصير ليمونة . ويترك حتى يلين من ٢ – ٣ دقائق . بحيث يحتفظ بصلابته يصفى من الماء كالسابق ويستعمل مباشرة . ● عادة يؤكل كنوع من السلطة :

الكرنب بالزيت والثوم

المقادير :

١ كرنبة صغيرة	١ ملعقة شاي ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى نعناع
١ بصلة متوسطة مفرية	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى سكر	١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
٢ ملعقة كبيرة زيت	١ كوب ماء	٤ فصوص ثوم

الطريقة :

١ - يسلق الكرنب مفريًّا نصف سلق (كالسابق) وقد يفرى ويترك نيئًا .

٢ - تشوح البصلة المفرية فى الزيت الساخن حتى تصفر خفيفًا ، ويضاف الكرنب النيئ أو المسلوق نصف سلق ويقلب لمدة ٣ - ٥ دقائق .

٣ - يضاف الماء والملح والفلفل والسكر ويترك حتى يغلى .

٤ - يغطى ويترك على نار متوسطة حتى ينضج ١٠ - ١٥ دقيقة .

٥ - يدق الثوم والنعناع ويضاف للكرنب الناضج ، وكذا عصير الليمون ويغطى .

٦ - يبعد عن النار مباشرة ويترك حتى يبرد . يغرف ويقدم باردًا .

كرنب مفرى بصلصة الطماطم

المقادير :

١ كرنبة صغيرة	١ كوب عصير طماطم	١ ملعقة كبيرة سمن
١ بصلة متوسطة مفرية	$\frac{1}{2}$ كوب ماء	فلفل ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى سكر
أو ٤ فصوص ثوم مقطع رفيعًا	٢ مكعب مرق	٢ - ٣ بيضة مسلوقة جامد

الطريقة :

١ - يسلق الكرنب مفريًّا ويصفى .

٢ - تشوح البصلة أو الثوم فى السمن حتى يصفر ، ثم يضاف عصير الطماطم والماء ومكعبات المرق والسكر . يغطى ويترك يغلى من ٣ - ٥ دقائق .

٣ - يضاف الكرنب المسلوق ويقلب فى الصلصة ، ويترك حتى يتضج ويتشرب الصلصة حوالى ٥ - ١٠ دقائق .

٤ - يعاد تتبيله ويغرف فى طبق ويجمل حوله بالبيض المسلوق المقطع أرباع أو حلقات ، ويقدم ساخنًا كبديل للحوم .

كرنب محشو

المقادير :

١ كرنبة متوسطة الحجم

مقدار من خلطة اللحم بالأرز (ينظر القرع) ص ١٣٥.

أو مقدار من خلطة الأرز (ضلمة) ص ١٣٦

½ كوب عصير طماطم – ½ كوب ماء

١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت

رأس ثوم صحيح بقشرة – ملح – فلفل

الطريقة :

١ – تسلق الأوراق صحيحة كالسابق وتترك حتى تبرد .

٢ – تفرد الأوراق على منضدة بحيث يكون السطح الأملس اللامع لأسفل .

٣ – تنزع العروق الغليظة بسكين حاد وتقطع الورقة قطعًا متوسطة الحجم .

٤ – تجهز خلطة اللحم والأرز بدون طماطم ، وكذلك يستغنى عن الطماطم فى خلطة الضلمة .

٥ – يوضع ملعقة شاى من الحشو المختار على قطعة كرنب وتلف كالإصبع وتثنى الأطراف للداخل فى أثناء اللف حتى لا يتساقط الحشو . تكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

٦ – يوضع السمن أو الزيت فى إناء مناسب الحجم ويفرش فى قاعه من ٢ – ٣ من الأوراق الخارجية للكرنب ويوزع عليها فصين أو ثلاثة من الثوم بدون تقشير .

٧ – يرص الكرنب بنظام مع وضع بعض فصوص الثوم بين الطبقات حتى ينتهى المقدار .

٨ – يغلى الماء وعصير الطماطم والملح والفلفل ، ويصب على الكرنب المحشو ويبسط فوقه واحدة من الأوراق الخارجية ويغطى سطحة بغطاء ضاغط .

٩ – يرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج حوالى ٢٠ – ٢٥ دقيقة .

١٠– يترك حتى يهدأ ثم يقلب على طبق كبير مناسب ويقدم ساخنًا . أما الضُلمة فتقدم باردة .

منوعات :

● يستبدل الثوم الصحيح بنصف رأس ثوم (٥ فصوص) تدق مع ½ ملعقة شاى نعناع وقليل من الملح وتضاف للكرنب بعد نضجة ، كما يضاف ملعقة كبيرة عصير ليمون ويترك ٥ دقائق .

● **الخس المحشو** : تتبع نفس الطريقة باستعمال عدد ٢ – ٣ خسة ويسلق لمدة دقيقتين فقط . تزال العروق ويحش كالكرنب ويضاف عصير الليمون بدلا من الثوم .

● **السلق المحشو** : كالكرنب المحشو ويوضع عصير ليمون بدلا من الثوم .

● قد يضاف عدد ٢ مكعب مرق طيور أو لحوم للسائل قبل وضعه على جميع المحشوات فيكسبها طعمًا جيدًا . كما يفضل البعض إضافة حزمة شبت مفرى للخلطة .

ورق العنب Vine Leaves

يؤخذ من كرم العنب وأفضله ورق العنب البناتى اللين الكبير الحجم ، وأوراق العنب غنية بفيتامين أ والحديد والكالسيوم ، كما تحتوى على فيتامينات ب المركب و جـ .

١٠٠ جم ورق عنب مسلوق تعطى:

٤ جرام بروتين
٢,٥ جرام ألياف
٣٠ سُعرًا

١٥,٥٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ
٤٠٠ ملجم كالسيوم
٤ ملجم حديد

ورق عنب محشو

من المحشوات الشرقية المستحبة ويعتبر علامة مميزة فى ولائمنا وخاصة فى فصل الصيف حيث تكثر الأوراق الطازجة . ويوجد مجمدًا أو محفوظًا فى محلول ملحى . والأخير يجب نقعه فى الماء البارد قبل استعماله للتخلص من الملح .

يحشى ورق العنب إما بخلطة اللحم والأرز (الخلطة النيئة) أو خلطة الأرز (الضُلمة) .

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك ورق عنب بناتى

خلطة اللحم والأرز :

$\frac{1}{4}$ ك لحم كندوز مفرى
١ كوب أرز ، ملح ، فلفل
بصلة متوسطة مفرية، ١ ملعقة صغيرة سمن

خلطة الضُلمة :

مقدار خلطة الضلمة بمحشو القرع ، باستعمال $1\frac{1}{2}$ كوب أرز ويستغنى عن البقدونس ص ١٣٦ وتستعمل الخلطة إما نيئة أو نصف ناضجة

١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت

يضاف سائل مكون من : ($\frac{1}{2}$ - ١ كوب ماء - ١ مكعب مرق طيور) ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

للتقديم : سلطة لبن زبادى

الطريقة :

١ - يغسل ورق العنب جيدًا بالماء وهو مرتب فى شكل حزم مربوطة الأعناق .

٢ - يسلق فى ماء مغلى وملح ، ويلاحظ تغير اللون الأخضر للأوراق سريعًا إلى لون أخضر زيتونى لارتفاع نسبة الأحماض بها ، وهو ليس دليلا على نضج الورق .

٣ - يترك الورق حتى يلين لمدة تتراوح بين ٣ - ٥ دقائق حسب سمك وخشونة الورق .

٤ - ترفع الحزم باحتراس بمقصوصة وتوضع فى مصفاة وتترك حتى تبرد .

٥ - يعد الحشو فى هذه الأثناء .

٦ - تنزع الأعناق باحتراس ويفرد ورق العنب على المنضدة بحيث يكون السطح الأملس اللامع لأسفل .

٧ - يوضع قليل من الحشو المختار على الورقة، وتلف كالإصبع مع ثنى الأطراف للداخل فى أثناء اللف حتى لا يتساقط الحشو .

٨ - يفرد جزء من الأعناق بقاع الإناء لحماية المحشو من الاحتراق وإكسابه طعمًا حمضيًا - يفرش عليها بضع ورقات عنب (تفضل حلة تيفال) .

٩ - يرص ورق العنب المحشو بنظام فى الإناء وقد توضع فصوص نوم صحيحة أو حلقات جزر بين الطبقات .

١٠- يضاف السمن أو الزيت ويغطى سطح المحشو بطبق صغير لضغطه .

١١- يرفع على نار هادئة لمدة ٣ - ٥ دقائق . يضاف السائل ساخنًا ويغطى .

١٢- يترك على نار هادئة حتى يتشرب السائل وينضج - يضاف عصير الليمون بعد تمام النضج .

١٣- يترك حتى يهدأ قبل قلبه أو يرص بنظام فى طبق التقديم - ويقدم معه سلطة الزبادى - الضلمة تؤكل باردة .



الباذنجان Aubergine or Eggplant

من الخضر الثمرية ، وهو من العائلة القرعية ، يحتوى على بعض المعادن ، ويسود سريعًا عند تقطيعه وتعرضه للجو لوجود المركبات الفينولية به (ينظر تغير لون الخضر) ويحبذ البعض طهى الباذنجان بعد تقطيعه دون نقع فى الماء أو رشه بالملح والضغط عليه حتى يتخلص من بعض مائه ومرارته (طعمه القابض) . ويتوقف ذلك على رغبة الآكلين .

باذنجان مقلى

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك باذنجان رومى	١ ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل
٢ ملعقة كبيرة دقيق	زيت للتحمير (حوالى ١ كوب)

الطريقة :

١ - يغسل الباذنجان ويجفف ويقشر رفيعًا ويقطع شرائح بالعرض سمك ١ سم .

٢ - إما أن يرش خفيفًا بالملح ويوضع فى مصفاة $\frac{1}{2}$ ساعة للتخلص من بعض مائة أو يغطى بالدقيق المتبل بالملح مباشرة دون التخلص من مائه .

٣ - يضغط على الدقيق خفيفًا حتى يلتصق بالشرائح ويترك على ورقة زبد حوالى ١٥ دقيقة حتى يجف (وهذا يقلل من امتصاصه للمادة الدهنية) .

٤ - يحمر تحميرًا بسيطًا فى الزيت الساخن (ينظر التحمير البسيط والغزير) مع تقليبه من جهتيه حتى يحمر سطحه ، ويرفع بشوكة أو ماسك على ورقة تتشرب الزيت الزائد .

٥ - يرص فى طبق ويجمل بالبقدونس ويقدم ساخنًا .

منوعات :

● يقلى كالسابق ويدق ٣ فصوص ثوم مع $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى نعناع ويضاف إليها ملعقة كبيرة خل . يرش على سطح الباذنجان المقلى بعد رصه فى الطبق .

● **الباذنجان بالبيض والبقسماط** : بعد تتبيل الشرائح بالدقيق تغطى بالبيض المربوب ثم بالبقسماط الناعم ، ويضغط عليه بالسكين حتى لا يتساقط فى أثناء التحمير ، يحمر فى الزيت الساخن تحميرًا بسيطًا أو غزيرًا حتى يحمر لونه . يقدم ساخنًا بعد تجميله بالبقدونس ، وقد يقدم معه صلصة طماطم وسلطة خضراء كوجبة كاملة مع خبز .

● يقلى الباذنجان بالدقيق ويرص فى صاج . توضع على كل شريحة حلقة طماطم ثم شريحة جبن رومى . يوضع أسفل شواية الفرن حتى يحمر السطح خفيفًا ويقدم ساخنًا

باذنجان بالطحينة

المقادير :

½ ك باذنجان رومى	٣ فصوص ثوم ، ١ ملعقة شاى ملح
٣ ملعقة كبيرة طحينة	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ - يغسل الباذنجان ويجفف ويشوى إما على النار المباشرة (حوالى ½ ساعة) أو يوضع فى صاج فى الفرن لمدة حوالى ١ ساعة حتى يلين .

٢ - يقشر ويوضع فى سلطانية ويهرس بشوكة من الصلب يضاف إليه الثوم المدقوق بالملح . والطحينة وعصير الليمون . يخفق الخليط جيدًا بملعقة خشبية مع إضافة قليل من الماء إذا كان الخليط سميكًا أو يخفق فى الخلاط .

٣ - يغرف فى طبق سلطة ويجمل بالبقدونس ولا داعى لرش سطحه بالزيت فالطحينة تحتوى على نسبة كبيرة من الزيت (٥٠ ٪ منها زيت) .

● تستبدل الطحينة بالزبادى ويضاف كوب زبادى وملعقة واحدة طحينة للخليط السابق ، ويقلل عصير الليمون إلى ملعقة واحدة . وهو أخف من السابق وأعلى فى قيمته الغذائية .

مسقعة الباذنجان بالطريقة النيئة

المقادير :

١ ك باذنجان رومى	¼ ك لحم كندوز مقطع مكعبات أو عصاج
بصلة مقطعة حلقات	½ ك طماطم مقطعة حلقات
ملعقة كبيرة سمن أو زيت	½ - ١ كوب ماء -
½ ملعقة شاى ملح - ¼ ملعقة شاى فلفل	١ مكعب مرق طيور أو لحوم

الطريقة :

١ - يقشر الباذنجان ويقطع شرائح سمك ١ سم ويغسل جيدًا .

٢ - يتمم كما فى مسقعة القرع بالطريقة النيئة ويطهى على النار أو فى الفرن .

الباذنجان المحشو

١ - يختار الباذنجان الأسود أو الأبيض المتوسط الحجم اللامع . يقور ليه وينقع فى ماء وملح .

٢ - يغسل جيدًا ويصفى من الماء ويحشى بخلطة اللحم والأرز أو خلطة الضلمة كما فى مقادير وطريقة عمل محشو القرع .

باذنجان رومى محشو وبالبشاميل
(من أطباق الخضر الراقية)

١ ك باذنجان رومى
$\frac{1}{4}$ ك عصاج بالمكسرات (بندق - لوز).
١ مقدار صلصة بيضاء متوسطة.

الطريقة :

١ - يقسم الباذنجان نصفين طولا ويحتفظ بالكأس الأخضر والعنق.
٢ - يفرغ كل نصف من اللب مع ترك جزء صغير. يغسل جيدًا.
٣ - يرص فى صينية ويوضع فى الفرن حتى يذبل نوعًا قبل حشوه.
٤ - تحشى أنصاف الباذنجان بالعصاج، ويغطى كل منها بملعقة صلصة بيضاء، وقد يرش السطح بالجبن الرومى.
٥ - يوضع فى الفرن حتى يحمر السطح ويقدم ساخنًا مع أرز وسلطة خضراء أو خضر سوتيه.
● قد تشوح الباذنجانة وهى صحيحة فى زيت ساخن حتى تلين ولا تمتص المادة الدهنية - تتم كالسابق.



الإسفاناخ (السبانخ) Spinach

من الخضر الورقية الغنية بأملاح البوتاسيوم والحديد والكالسيوم ، وهى مصدر ممتاز لفيتامين ا ، وبها نسب قليلة من فيتامين ب المركب ، جـ . وتحتوى أيضًا على نسبة عالية من حمض الأكساليك الذى يتحد بالكالسيوم مكونًا أكسالات كالسيوم (التى تكون حصوة الكلى) ، ولذلك فهى لا تناسب من يعانون من أمراض الكلى . ويمكن تقليل نسبة الأكسالات بها عن طريق الاستغناء عن ماء سلقها ، وإن كان يفقد معها بعض الأملاح والفيتامينات . أو يضاف لماء السلق قشرة بيضة مغسولة جيدًا فيتحد الكالسيوم الموجود بالقشرة مع حمض الأكساليك بالسبانخ ، فيجعلها أكثر فائدة وأفضل طعمًا . يستغنى عن القشرة .

١ كوب سبانخ مسلوق (١٨٠ جم) يعطى :

٥ جم بروتين	١٦٧ ملجم كالسيوم
٤٠ سُعرًا	٤ ملجم حديد

١٤,٥٨٠ وحدة دولية من فيتامين ا

إسفاناخ مسلوق

يقل حجم الخضر الورقية وبصفة خاصة الإسفاناخ بالطهى وذلك لارتفاع نسبة الماء بها (٩٢ ٪) ، ولذا يجب طهى كمية كافية منها حتى يحصل الشخص على حوالى ½ - ¾ كوب مطهى (كيلو السبانخ يكفى ٤ - ٥ أشخاص) .

١ - تزال الأوراق الذابلة والتالفة ، ويقطع جزء من الرأس إذا كان غير صالح للأكل .

٢ - توضع حزم السبانخ فى وعاء كبير عميق وتغسل حزمة حزمة تحت ماء الصنبور مع الاعتناء بالجزء المتصل برأس السبانخ لإزالة الرمل والحشرات . تكحت الرأس جيدًا .

٣ - تترك الحزمة كما هى أو تفرق الأوراق وتسلق فى إناء كبير الحجم مع كمية قليلة من الماء المغلى وقليل من الملح . وقد لا يضاف الماء .

٤ - تصفى من ماء السلق ويستغنى عنه عادة كما سبق الذكر . وتستعمل السبانخ حسب الرغبة .

الإسفاناخ البيوريه بالصلصة البيضاء

المقادير :

١ ك إسفانخ	٢ - ٣ بيضة مسلوقة جامد مقطعة أرباع
½ مقدار صلصة بيضاء سميكة. (باب الصلصات) .	ملح - فلفل - قليل من جوزة الطيب (تبشر) .

الطريقة :

١ - تفرى الإسفاناخ المسلوقة (المصفاة) ناعمًا إما بسكين كبير حاد أو مخرطة الملوخية أو مصفاة الخضر أو فى الخلاط .

٢ - تعمل الصلصلة البيضاء السميكة وتخلط بالإسفاناخ وتقلب على نار هادئة لمدة ٣ - ٥ دقيقة .

٣ – تتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وتوضع فى طبق وتجمل بأرباع البيض المسلوق .

٤ – يرص حولها شرائح خبز أفرنجى محمر (يقطع مثلثات أو أصابع) ويقدم ساخنًا .

* عند تقديم طبق من السلطة الخضراء مع طبق الإسفاناخ البيوريه تعتبر الوجبة كاملة ، فهى تحتوى على بروتينات حيوانية فى البيض واللبن ، وكربوهيدرات فى الخبز ودقيق الصلصة البيضاء ، ودهون فى الصلصة وتحمير الخبز ، وأملاح معدنية وفيتامينات فى طبق السلطة .(ينظر مرشد الغذاء الصحى الباب الثانى) .

الإسفاناخ بالبيض

من الأطباق الشائعة تقديم الإسفاناخ مع البيض وهذا يرفع من قيمتها الغذائية ويجعل الطبق كامل البروتين ، بديلا للحوم. ويقدم الإسفاناخ بالبيض بعدة طرق تختار منها ربة البيت ما يفضله أفراد أسرتها ومن هذه الطرق :

١ – دقية الإسفاناخ بالبيض :

تعمل إسفاناخ مكمورة باللحم المفرى أو بدونه وتترك حتى تتشرب السائل تمامًا .

تخفق ٣ بيضات مع قليل من الملح والفلفل . تقدح خفيفًا ملعقة سمن فى دقية مناسبة الحجم مستديرة القاع . تبعد عن النار ويصب فيها البيض وتعاد على نار هادئة حتى يتجمد نوعا السطح السفلى للبيض .

توضع الإسفاناخ على البيض فيرتفع البيض النيئ عند ضغط الإسفاناخ عليه ويغطى جوانب الدقية . يحرك الإناء على نار هادئة حتى يتجمد البيض فى القاع والجوانب . تترك حتى تهدأ ثم تقلب فى طبق وتقدم ساخنة مباشرة .

٢ – قوالب الإسفاناخ بالكستردة المملحة :

طريقة التقديم شبيهة بالإسفاناخ البيوريه سابقة الذكر ، وتستبدل الصلصة البيضاء السميكة بفتات خبز أفرنجى بائت .

المقادير :

٢ كوب إسفاناخ مسلوق مفرى ناعم – ١½ كوب فتات خبز إفرنجى – ٢ بيضة مخفوقة – ١ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور أو بصلة مبشورة – ½ ملعقة شاى ملح – ¼ ملعقة شاى فلفل ١½ كوب لبن .

للتقديم : ٢ بيضة مسلوقة مقطعة حلقات – مثلثات خبز أفرنجى محمرة .

الطريقة :

١ – يخلط الإسفاناخ بالمقادير الأخرى ويقلب جيدًا ويتبل .

٢ – تدهن ٦ قوالب صغيرة للكستردة غير منقوشة وتملأ بخليط الإسفاناخ السابق . ترص فى صاج به ماء ساخن يصل لمنتصف القوالب حتى لايدخل الماء فى الخليط .

٣ – توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تتجمد الكستردة .

٤ – تقلب على طبق مسطح كبير ويوضع على كل قالب شريحة بيض مسلوق ويجمل حولها بمثلثات الخبز المحمر وحلقات طماطم كوجبة كاملة

٣ – الإسفاناخ بالبيض فى الفرن :

المقادير :

مقدار إسفاناخ بيوريه – ٤ بيضة – ½ ملعقة شاى ملح – ¼ ملعقة شاى فلفل – بشرة جوزة الطيب أو قليل من البهار – ملعقة سمن سائح .

الطريقة :

١ – يدهن طبق فرن (بيركس) بالسمن وتوضع به الإسفاناخ البيوريه ويعمل بها ٤ حفر بحجم البيضة النيئة .

٢ – يكسر البيض واحدة واحدة فى فنجان قهوة ، وتصب كل بيضة باحتراس فى إحدى الحفر . ترش بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو البهار . يوضع قليل من السمن السائح على سطح كل بيضة .

٣ – توضع فى فرن حار أو أسفل شواية الفرن حتى يتجمد البيض نوعًا . يقدم الطبق ساخنًا .

ملحوظة : البعض يسلق البيض بدون قشر فى الماء ويرفع بملعقة مصفاة لتصفيته من الماء ويتمم كالسابق. وهذه الطريقة تحتاج إلى خبرة وعناية كبيرة.

٤ – سوفليه الإسفاناخ :

وهو عبارة عن خليط خفيف هش من الإسفاناخ ويعتمد فى خفته على خفق بياض البيض حتى يعطى رغوة بيضاء جامدة ، ويجب أن يوضع فى الفرن مباشرة قبل تقديمه ، لأن الخليط يهبط سريعًا بعد تقديمه نظرًا لشدة خفته . وقد لا يستسيغه البعض لأنه غير مألوف فى مصر .

المقادير :

مقدار إسفاناخ بيوريه – ٤ بيضة منفصلة – ½ ملعقة شاى ملح – ¼ ملعقة شاى فلفل – ١ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور .

الطريقة :

١ – يضاف صفار البيض إلى خليط الإسفاناخ البيوريه ويقلب جيدًا .

٢ – يتبل بالملح والفلفل والجبن الرومى المبشور .

٣ – يخفق بياض البيض فى سلطانية مستديرة القاع باستعمال مضرب سلك أو عجل ، حتى يعطى رغوة كبيرة بيضاء جامدة .

٤ – يقلب بياض البيض بخفة متناهية مع خليط الإسفاناخ .

٥ – يصب الخليط فى طبق فرن مدهون جيدًا بالسمن ويوضع مباشرة فى فرن حار حتى يرتفع ويتجمد سطحه .

٦ – يقدم ساخنًا جدًا إلى المائدة قبل أن يهبط .

الإسفاناخ المكمور

المقادير :

١ ك إسفاناخ مقطعة .
½ ك لحم كندوز أو ضأن مقطع مكعبات
١ بصلة متوسطة مفرية غليظا
¼ ك عصير طماطم

½ ملعقة شاى ملح - ¼ ملعقة شاى فلفل
ملعقة متوسطة سمن
٤ فصوص ثوم مدقوقة أو مقطعة رفيعًا
ملعقة كبيرة أرز مغسول

الطريقة :

١ - يوضع اللحم فى إناء مع قليل من الماء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج ويتشرب الماء .

٢ - يضاف السمن والبصل ويشوح مع اللحم حتى يصفر البصل . يضاف الثوم والعصير ويتبل . يغطى ويترك حتى يغلى .

٣ - يغسل السبانخ جيدًا ويصفى من الماء . يقطع بسكين حاد ، ويبدأ من الرأس فى اتجاه الأوراق . ويقطع قطعًا طولها ٢ - ٣ سم . يمكن طهى رءوس السبانخ على حدة أو مع الأوراق إذا كانت لينة صغيرة السن .

٤ - تضاف السبانخ للصلصة السابقة ، أو تسلق فى قليل من الماء ويستغنى عنه . وذلك قبل إضافتها للصلصة . يغطى الإناء وتترك على نار هادئة حتى تنضج .

٥ - يضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج حوالى ٥ دقائق - تقدم ساخنة .

الإسفاناخ المكمور بدون لحم :

يضاف ٢ مكعب مرق طيور للسائل بدلاً من اللحم فيكسبه نكهة اللحم .





فطير ملفوف محشو بالسبانخ البيورية (الفطير ص ٦٢٤)

الخبازى (الخبيزة) Mallow

من الخضر الورقية التى لا تطهى كثيرًا كالإسفاناخ لخشونة أوراقها التى لا يستسيغها الكثيرون ، ولذا يفضل سلقها قبل إضافتها لباق المكونات حتى تكون أسهل هضمًا .

والخبيزة تحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم والحديد وفيتامين ا ، ونسبة قليلة من فيتامين ب المركب .

خبيزة مسلوقة

تقطف الأوراق وتغسل جيدًا كما فى السبانخ . تسلق فى كمية قليلة من الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح حتى تلين الأوراق ، لمدة ٥ – ١٠ دقائق . تصفى من ماء السلق وتستعمل .

طهى الخبيزة بالمرق والخضرة

المقادير :

٢ كوب مرق طيور أو لحم

أو ٢ مكعب مرق + ٢ كوب ماء

١ ك خبيزة

٢ حزمة سلق

١ حزمة كزبرة خضراء .

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى سكر لتحسين الطعم

١ ملعقة كبيرة دقيق

للتقلية : ٦ فصوص ثوم – ١ ملعقة شاى كزبرة جافة – ١ ملعقة صغيرة سمن .

الطريقة :

١ – تقطف الخبيزة والسلق وتغسل الخضر جيدًا وتصفى . تسلق كالسابق وتصفى .

٢ – تفرى ناعمًا بالسكين أو المخرطة أو فى الخلاط كما فى السبانخ البيوريه ، وتفرى الكزبرة الخضراء ناعمًا .

٣ – يغلى المرق ويعاد تتبيله بالملح والفلفل والسكر وتضاف الخضر المفرية .

٤ – تقلب ثم تغطى وتترك تغلى حوالى ٥ دقائق .

٥ – يكشف الغطاء ويرش الدقيق خفيفًا على السطح بواسطة إصبعى الإبهام والسبابة مع التقليب السريع باليد الأخرى حتى لايتكتل (يكلكع) . يسخن الدقيق فى طاسة مع تقليبه حتى يصفر خفيفا . وهذا يمنع تكتله قبل إضافته للخبيزة .

٦ – تعمل التقلية ، فتدق الكزبرة الجافة ويضاف إليها الثوم ويدق ناعمًا .

٧ – يسخن السمن خفيفًا فى طاسة ويضاف إليه الثوم المدقوق . يقلب سريعًا على نار هادئة حتى يصفر ويضاف للخبيزة .

ملحوظة :

١ – تقدم الخبيزة فى هذه الحالة كنوع من الحساء السميك القوام ويقدم معها أرز مفلفل والطيور أو اللحم .

٢ – قد يضاف ٢ ملعقة كبيرة أرز بدلا من الدقيق وقوام الخبيزة فى هذه الحالة يكون سميكًا كالإسفاناخ المكمور .

ويضاف الأرز المغسول للمرق حتى يلين نوعا قبل وضع الخبيزة ، حتى تحتفظ بلونها الأخضر .

الخبيزة باللحم المفروم

المقادير :

١ ك خبيزة	بصلة مفرية	ملعقة كبيرة سمن
¼ ك لحم مفروم	٢ فص ثوم مفرى وقد يستغنى عنه	ملح – فلفل – ذرة سكر

الطريقة :

١ – تضاف البصلة المفرية للحم ويشوح فى السمن حتى يحمر نوعًا .

٢ – تغسل أوراق الخبيزة وتوضع فى مصفاة ويصب عليها ١ كوب من الماء المغلى حتى تلين نوعًا . تفرى وتضاف للحم وتقلب معه ٥ دقائق . يضاف ½ كوب ماء وتتبل الخبيزة .

٣ – يضاف الثوم المفرى فى حالة استعماله ، وتغطى وتترك حتى تغلى ، تهدأ الحرارة نوعًا وتترك حتى تنضج .

٤ – تقدم ساخنة ومعها أرز مفلفل وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

الخبيزة بالزيت

١ – تشوح الخبيزة المقطعة النيئة فى الزيت حتى تذبل وتلين (١ ك خبيزة – ٢ ملعقة كبيرة زيت)

٢ – يضاف إليها بصلة مفرية مع التقليب حوالى ٥ دقائق – يضاف قليل من الماء والملح وتغطى .

٣ – تترك على نار هادئة حتى تنضج وتتشرب الماء – تؤكل باردة .

من الخضر الورقية . ومن أشهر أطباقنا المصرية التى تؤكل كثيرًا فى فصل الصيف . وتحتوى الملوخية على نسبة لا بأس بها من البروتين النباتى وخاصة السوق اللينة القريبة من الأوراق (٥ ٪) ، كما أنها غنية بالكالسيوم والحديد وفيتامين ا . ونسبة لا بأس بها من فيتامين جـ ، وقليل من فيتامين ب المركب .

وطهى الملوخية يختلف من أسرة لأخرى تبعًا للطريقة المحببة لأفرادها فالبعض يفضل وضع التقلية على المرق ، والبعض الآخر يضيفه بعد وضع الملوخية فى المرق ، ولا بأس من صنعها بالطريقة التى تفضلها الأسرة على أن تتبع الطريقة الصحيحة لطهيها .

طهى الملوخية

المقادير :

١ ك ملوخية	١ طماطم متوسطة (اختيارى)، ½ ملعقة شاى سكر
١ لتر مرق أرانب أو طيور أو لحم	١ فص حبهان - ١ فص مصطكى
بصلة مقطوعة نصفين	½ ملعقة شاى ملح ، ¼ ملعقة شاى فلفل

للتقلية : ١ ملعقة شاى كزبرة جافة - ٦ فصوص ثوم - ١ ملعقة متوسطة سمن .

الطريقة :

غسل الملوخية :

١ - تختار الملوخية ذات الأوراق الخضراء الخشنة الطازجة . يقطع جزء كبير من العروق المحتوية على الطمى

٢ - تغسل وتوضع على مصفاة للتخلص من الماء وحتى تجف نوعًا .

٣ - تقطف الأوراق مع ترك جزء صغير من العروق اللينة ملتصقًا بها حتى يكسبها طعمًا وقوامًا أفضل . وخاصة الصغيرة الأوراق الجديدة .

٤ - توضع الأوراق فى طبق كبير عميق وتغمر فى الماء ثم تنشل وتكرر العملية مرة ثانية ثم تنشل ، وتوضع على مصفاة ويمرر عليها ماء الصنبور وهى فى المصفاة عدة مرات للتخلص تمامًا من الرمل والحشرات والشوائب .

٥ - تترك فترة فى المصفاة للتخلص من معظم الماء . ثم تفرد على منضدة فى مكان هاوٍ مع تقليبها بين وقت وآخر حتى تجف تمامًا من الماء دون أن تذبل أو تسود .

تجهيز المرق :

١ - يجهز النوع المختار من اللحوم (أرانب - طيور - لحم) ، تسلق فى إناء كبير الحجم به حوالى لتر ماء يغلى ، يغطى ويترك حتى يبدأ الغليان ثانية يرفع الغطاء وينزع الريم المتراكم على السطح .

٢ - تضاف البصلة المقطوعة ، والملح والفلفل والسكر ، والمصطكى والحبهان بعد شقه ، (والطماطم المقطعة) .

٣ - يغطى الإناء ويترك يغلى بهدوء حتى لا تنسكب المحتويات على الموقد ، حتى يتم نضج اللحم المختار .

٤ – تختبر بسهولة قطعها بالشوكة . وبالنسبة للحم يكون مقطعًا قطعًا متوسطة الحجم . ترفع من المرق .

طهى الملوخية :

١ – تفرى الملوخية بالمخرطة على لوح خشب أو منضدة حتى تنعم أو تفرى بمفراة الملوخية الخاصة . ويكون ذلك قبل وضعها فى المرق حتى لا تسود . ويمكن حفظها فى طبق وتغطى وتوضع فى الثلاجة لحين استعمالها .

٢ – يصفى المرق ويعاد للإناء ويجب أن تكون كميَّته مناسبة لمقدار الملوخية ، فإذا كان مركزًا يضاف إليه قليل من الماء .

٣ – يغلى المرق وتضاف الملوخية مع التقليب الجيد بمقصوصة حتى تتفكك . وتترك تغلى وهى مكشوفة لمدة دقيقتين . تبعد عن النار .

التقلية : تدق الكزبرة ويضاف إليها الثوم وقليل من الملح ويدق جيدًا . يسخن السمن خفيفًا فى طاسة ويضاف إليه الثوم ويقلب جيدًا على نار هادئة حتى يصفر ثم يضاف للملوخية . تقدم ساخنة مباشرة .

التقديم :

تصب فى طبق غرف عميق كبير بغطاء ويقدم معها الأرز المفلفل والدمعة واللحوم أو الطيور . بعد تحميرها .

إرشادات :

– عدم تجفيف الملوخية جيدًا وفرمها وهى مبللة يجعلها لزجة ممخطة بعد الطهى نظرًا لاحتوائها على مواد غروية ، ويصعب تفكيكها فى المرق .

– الملوخية الجديدة أوراقها صغيرة قليلة المادة الغروية ، ولذلك فهى (تسقط) عند إضافتها للمرق . ويجب أن تكون كمية المرق قليلة جدًّا عند إضافتها ، ويزاد المرق الساخن تدريجيًّا إذا لزم الأمر .

الملوخية الجافة

تتبع طريقة الملوخية الخضراء باستعمال ١ كوب ملوخية جافة ناعمة بدلا من الخضراء .

الملوخية المجمدة

يفضل البعض استعمال الملوخية المجهزة المجمدة التى توفر كثيرًا من الجهد والوقت الذى يبذل فى قطف الأوراق الطازجة وغسلها .. إلخ . ولكنها لا تصل إلى جودة الطازجة من حيث الطعم واللون والرائحة .

طريقة طهيها :

تترك الملوخية حتى تفقد برودتها الشديدة ، ويجب وضعها فى المرق المغلى قبل أن تتفكك تمامًا وينفصل منها الماء .

تتعرض الملوخية المفرومة المجمدة للاسوداد وتفقد نكهتها وتصير لزجة ممخطة إذا حفظت طويلا أو بطريقة غير سليمة .

الملوخية الجافة على البارد (شلولو)

من الأطباق الشهيرة فى صعيد مصر ، وتؤكل باردة فى الصيف .

المقادير :

½ كوب ملوخية جافة ناعمة

٤ فصوص ثوم مدقوقة ناعمًا

أو بصلة مفرية ناعمًا

½ ملعقة شاى ملح

١ عصير ليمونة

١ كوب ماء مثلج

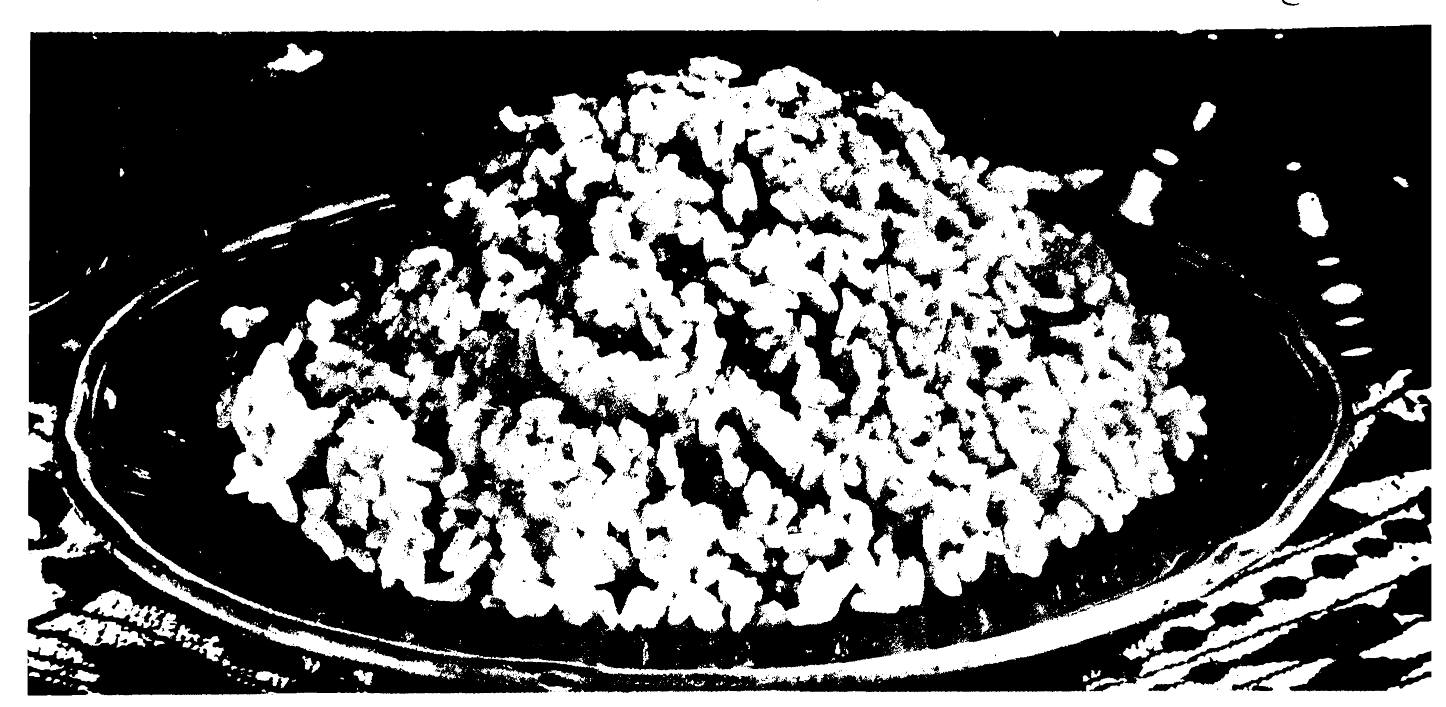
الطريقة :

١ - توضع الملوخية فى سلطانية ويضاف إليها الثوم المدقوق بالملح أو البصل المفرى وعصير الليمون .

٢ - يضاف إليها الماء البارد تدريجيًا مع التقليب المستمر حتى تختلط جيدًا . تقدم باردة .

الملوخية بالفول النابت

تتبع طريقة الملوخية باللحم على أن يستبدل اللحم بالفول النابت ، فيستعمل ٢ كوب فول نابت مقشر ويترك حتى ينضج ثم يرفع . تضاف الملوخية المفرية للسائل المغلى وتعمل التقلية بالزيت بدلا من السمن .



البامية Okra

من الخضر الثمرية الغروية ، تحتوى على بعض الكربوهيدرات ، وهى غنية بالصوديوم وتحتوى على نسبة جيدة من الكالسيوم ونسب قليلة من فيتاميني أ ، ب المركب . ويوجد منها نوعان : البامية الرومى الطويلة الفاتحة اللون والبامية البلدى القصيرة الخضراء اللون والكثيرة الزغب . وتعتبر البامية من الخضر (الملينة) وخاصة البلدى .

البامية بالدمعة

المقادير :

١ ك بامية رومى أو بلدى
٢ كوب مرق طيور أو لحم ضأن
٤ ثمرات طماطم مصفاة

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح – $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى سكر
٥ فصوص ثوم – ملعقة صغيرة سمن

الطريقة :

١ – تغسل البامية وتوضع فى مصفاه للتخلص من الماء حتى لا تكون لزجة عند تقميعها .

٢ – تقمع بإزالة الجزء العلوى بشكل هرمى ويقطع جزء صغير من أسفل . وقد توضع البامية البلدى فى فوطة وتفرك خفيفاً للتخلص من جزء من الزغب الخشن على سطحها .

٣ – يدق الثوم والملح ناعمًا ويشوح فى السمن حتى يصفر ، ثم يضاف إليه المرق المعد وعصير الطماطم والسكر . يعاد التتبيل ويغطى الإناء حتى يغلى السائل .

٤ – تضاف البامية وتغطى وتترك تغلى بهدوء حتى تنضج ، من ٢٠ – ٣٥ دقيقة . تقلب مرة باحتراس أو يهز الإناء بلطف حتى لا تتهتك أنسجتها .

إرشادات :

البامية المطهية بالطريقة السابقة ، تكون خفيفة سهلة الهضم . جيدة الطعم ، وتفضل كثيرًا على الطرق التى تشوح فيها البامية فى المادة الدهنية مع اللحم الملبس بالدهن (الضأن) ، وتسبك الطماطم ، مما يجعلها ثقيلة عسرة الهضم ، تسبب حموضة بالمعدة .

● يفضل البعض عمل البامية بالبصل المفرى بدلا من الثوم أو يضاف الثوم نيئا بعد تشويح البصل مع اللحم ثم تضاف باقى المكونات . قد توضع فى بيركس بغطاء وتطهى فى الفرن . يكشف الغطاء قبل التقديم لتحمير السطح خفيفًا . (حوالى ١ ساعة) .

● **طاجن البامية :**

يشوح $\frac{1}{2}$ ك بامية معدّة فى زيت ذرة – يعصر عليها ليمونة – ترص فى طاجن فرن على هيئة طبقات من البامية وحلقات جزر مسلوق وعصاج – يغطى سطحها بحلقات طماطم – توضع فى الفرن .

البامية بالخضرة

تطبق مقادير وطريقة القلقاس بالخضرة باستعمال ١ ك بامية بدلا من القلقاس .ص ١٦٩.

القلقاس Colocasia

من الخضر الدرنية . يحتوى على نسبة عالية من النشا وكمية قليلة من الكالسيوم والحديد . يحتوى أيضًا على نسبة كبيرة من مواد غروية . ولذا تحاول الكثيرات التخلص من المادة الغروية بنقع القلقاس المقطع فى ماء دافئ لفترة طويلة مما يؤدى إلى تسرب معظم قيمة الغذائية فى ماء النقع . ولذا يجب عدم نقعه كما يتبين من طريقة الإعداد الآتية :

القلقاس بالخضرة

المقادير :

١ ك قلقاس	لتر ماء - بصلة - فص حبهان
½ ك لحم كندوز أو ضأن مقطع مكعبات	½ ملعقة شاى ملح - ¼ ملعقة شاى فلفل

للتقلية : حزمة سلق - حزمة كزبرة خضراء - ٥ فصوص ثوم - ملعقة سمن .

الطريقة :

تقشير القلقاس :

١ - يفضل تقشيره بدون غسيل حتى لا ينزلق فى أثناء التقشير ، ومعروف أن قشرته خشبية سميكة تحتاج إلى كثير من الجهد .

٢ - يستعمل سكين حاد كبير نوعًا ويقشر على المنضدة بحيث يتجه نصل السكين إلى أسفل فى اتجاه المنضدة حتى لا يسبب جروح بالغة باليدين . ويستمر على ذلك حتى ينتهى التقشير .

غسله وتقطيعه :

١ - يغسل جيدًا وهو صحيح ويجفف تمامًا فى فوطة نظيفة . ولا يغسل بعد ذلك ثانية . تفرد الفوطة على المنضدة وتوضع عليها واحدة من القلقاس الصحيح (فائدة الفوطة أنها تمنع انزلاق القلقاس فى أثناء تقطيعه) .

٢ - يقطع باحتراس إلى شرائح بالضغط على السكين فى اتجاه إلى أسفل كالسابق . بحيث يكون سمك الشرائح ٢ سم . تقطع الشرائح مكعبات (تقطع الشريحة إلى ٣ أصابع ثم تقطع الأصابع إلى مكعبات) .

٣ - توضع المكعبات فى طبق وتغطى لحين استعمالها .

طهى القلقاس :

١ - يجهز المرق كما فى الملوخية ويصفى . وقد يترك اللحم المقطع به أو يحفظ جانبًا .

٢ - يقطف السلق والكزبرة وتغسل الخضر جيدًا وتجفف وقد تفرى نوعًا . بمخرطة الملوخية .

٣ - توضع الخضر فى طاسة على نار هادئة مع تقليبها حتى تجف تمامًا وتهرس بظهر الملعقة .

٤ - فى نفس الوقت يغلى المرق ويضاف القلقاس للمرق وهو يغلى ، وهذا يساعد على احتفاظ المكعبات بشكلها غير لزجة ، وعلى سرعة نضجها . يغطى ويترك ينضج بهدوء لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة أو حتى يسهل قطعه بالشوكة .

٥ - يوضع السمن على الخضر المهروسة السابقة مع التقليب المستمر حتى تصير ناعمة .

٦ - يضاف الثوم المدقوق ناعمًا مع الملح ويقلب حتى يصفر يضاف للقلقاس ويغطى . يترك يغلى دقيقة .

ملوحظة : قد يستعمل مسحوق الخضرة الجاهزه فيضاف منه ١ ملعقة شاى للثوم بعد رفعه من على النار .

مسقعة القلقاس

١ - تتبع طريقة مسقعة القرع (الطريقة النيئة) . ص ١٣٣
٢ - يقطع القلقاس شرائح يشوح فى قليل من السمن أو الزيت ويرص فى طبق الفرن ويتمم كالقرع .
٣ - يوضع فى الفرن أو توضع شرائح القلقاس بالتبادل مع العصاج بالطماطم وتطهى على النار .

الطماطم Tomatoes

من الخضر الثمرية . تحتوى على نسبة عالية من البوتاسيوم وفيتامين ا . ونسبة لا بأس بها من فيتامين جـ ، ب المركب ، ولكنها فقيرة فى باقى الأملاح المعدنية .

والطماطم توجد على مدار السنة ، ولذا فقلما تخلو منها المائدة بلونها الأحمر الشهى . فى أطباق السلطة أو مطهية مع الخضر أو محشوة وغير ذلك .

● **٢ ثمرة طماطم متوسطة (٢٠٠ جم) تعطى : ١,٦٤٠ وحدة دولية من فيتامين ا ، ٤٠ سُعرًا .**



طماطم محشوة بالبيض

المقادير :

٦ ثمرات طماطم مستديرة جامدة متوسطة الحجم
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن سائح
١ بصلة مبشورة

٦ بيضة
ملح - فلفل - قليل من البهار
أو جوزة الطيب

الطريقة :

١ - تغسل الطماطم وتجفف ، ويقطع جزء صغير من سطحها المستدير ويستغنى عنه .
٢ - يفرغ جزء من اللب والبذور باحتراس باستعمال ملعقة شاى أو مقشرة الخضر . تتبل خفيفًا بالملح والفلفل .
٣ - يشوح البصل فى المادة الدهنية حتى يصفر ، ويوزع على الطاطم ، فيوضع ملعقة شاى فى كل واحدة .
٤ - تكسر بيضة فى فنجان قهوة وتصب باحتراس فى واحدة من الطماطم - تكرر العملية .
٥ - ترش البيضة بالملح والفلفل والبهار أو جوزة الطيب تبشر خفيفًا على سطحها .
٦ - يوضع قليل من الزبد أو السمن السائح على سطح كل بيضة .
٧ - ترص الطماطم فى صينية أو بيركس ، وتوضع فى فرن حار نوعًا أو أسفل الشواية حتى يتجمد البيض قليلا (حوالى ١٠ دقائق) . يقدم الطبق بمحتوياته ساخنًا .

طماطم محشوة

المقادير :

لكل ١٥ ثمرة طماطم مستديرة جامدة متوسطة الحجم :
½ مقدار خلطة اللحم والأرز أو ½ مقدار خلطة الضلمة
أو ١ مقدار عصاج بالمكسرات - ماء متبل بالملح والفلفل .

(ينظر القرع المحشو) ص ١٣٥، ١٣٦

الطريقة :

١ - تغسل الطماطم وتجفف ، ويقطع جزء صغير من سطحها المستدير ويحتفظ بالغطاء ملتصقًا بها (مكان التحام العنق بالطماطم يكون لأسفل كقاعدة يتحمل الحشو) .
٢ - تنزع البذور وجزء من اللب باحتراس وتقلب لتصفيتها من الماء .
٣ - تحشى إلى منتصفها بكل من : خلطة اللحم بالأرز أو خلطة الضلمة (يعمل حساب انتفاخ الأرز) . أما بالنسبة لحشوة العصاج فتملأ الطماطم للنهاية .
٤ - تلف كل واحدة فى ورقة زبد مدهونة حتى لا تفقد شكلها نظرًا لشدة ليونتها .
٥ - ترص فى صينية مدهونة ويضاف إليها حوالى ١ كوب ماء مغلى مملح باحتراس (لا يضاف للعصاج) .
٦ - توضع فى فرن متوسط الحرارة وهو أفضل طريقة لإنضاجها حتى لا تتمزق بقوة الغليان على النار .

٧ – تترك حتى تنضج من ١٥ – ٣٠ دقيقة حسب نوع الخلطة المستعملة .
٨ – تترك حتى تهدأ وينزع الورق وترص فى طبق وتقدم ساخنة . أما الضلمة فتقدم باردة .

إرشادات :

● قد تسوى خلطة اللحم بالأرز وخلطة الضلمة لمدة ٥ دقائق وتبرد قبل حشو الطماطم . وهذا يساعد على سرعة نضجها مع الطماطم وتحتفظ الطماطم بشكلها الجيد .
● قد يستبدل الأرز فى خلطة الضلمة بالبرغل المغسول المصفى .

طماطم محشوة بالخضر السوتيه

تعد الطماطم كالسابق وتحشى بخليط من الخضر السوتيه مثل البسلة والجزر والبطاطس المقطعة مكعبات وتقدم ساخنة .

طماطم محشوة بالخضر بالصلصة الفرنسية : تتبل الخضر السابقة بالصلصة الفرنسية وتملأ بها المطاطم ، وتقدم باردة كنوع من السلطة أو المشهيات .

الفلفل الأخضر المحشو Sweet Pepper

من الخضر الثمرية ، غنى جدًّا بفيتامينى ا ، جـ ، يؤكل نيئًا فى أطباق السلطة ولكنه عسر الهضم لصلابة أليافه . يصلح حشوه بالخلطات الثلاث بعد قطع الجزء العلوى ونزع البذور . يوضع مع الخضر الأخرى المحشوة كالقرع والباذنجان فيكسبها نكهة شهية .

التورلى Tourly

عبارة عن خليط من خضراوات الموسم كالجزر والكوسة والبسلة والبطاطس والفاصوليا الخضراء والبصل .. إلخ .
١ – تجهز الخضر كل حسب نوعه وترص فى طبق فرن فى طبقات وبينها العصاج بالطماطم ويفضل عدم تشويح الخضر حتى يكون خفيفًا سريعًا وسهل التنفيذ .
٢ – قد تقطع الخضر على شكل كرات صغيرة من البطاطس والجزر والكوسة وبصل القاورمة ، كما يشكل اللحم المفروم على هيئة كرات تشوح خفيفًا فى السمن – وترتب الخضر واللحم فى طبق فرن . يسقى بالماء المغلى وعصير الطماطم والتوابل يطهى على النار أو فى الفرن .

تورلى بالخضر المشوحة والبشاميل

المقادير : ١ كيلو خضر منوعة مجهزة – $\frac{1}{4}$ك عصاج بالطماطم – مقدار بشاميل .ص ٣٨٩.

الطريقة : ١ – تشوح الخضر خفيفا فى الزيت وتصفى.
٢ – ترص فى طبقات متبادلة مع العصاج بالطماطم – تغطى بالبشاميل.
٣ – ترش بالجبن الرومى المبشور وتوضع فى الفرن حتى يحمر السطح.

الفاكهة والخضراوات المعلبة والمجمدة

تقدمت كثيرًا صناعة الفاكهة والخضر المعلبة والمجمدة . وزاد استهلاكها نظرًا لسهولة نقلها من مكان لآخر . ولتوافرها فى غير مواسمها . وسرعة إعدادها وتجهيزها .

الفاكهة والخضر المعلبة :

الفاكهة مثل : المشمش - الخوخ - التفاح - الكمثرى - الكريز - الأناناس .. إلخ .

الخضر مثل : البسلة الخضراء - الخرشوف - الجزر - الفاصوليا الخضراء .. إلخ .

البقول مثل : الفول المدمس - فول الصويا وغير ذلك .

وتحفظ هذه المأكولات فى علب من الصفيح مغطاة من الداخل بطبقة عازلة « اينامیل enamel » ، تمنع اتحاد أحماض الفاكهة والخضر بمعدن العلبة وتحميها من الفساد .

ويجب عند شراء العلبة أن تكون خالية من الصدأ والثقوب الرفيعة والانتفاخ . ويعرف ذلك بالضغط على العلبة ، ويدل الانتفاخ على دخول الهواء وفساد ما بداخلها .

وقد تحفظ الفاكهة والخضر فى برطمانات زجاجية يمكن للمشترى رؤية ما بداخلها والتأكد من صلاحيتها . وتتأثر بعض الصبغات بالضوء وبخاصة صبغة الأنثوسيانين الحمراء ، فيبهت لونها كما فى الفراولا والكريز .

حفظ العلب :

تحفظ فى مكان بارد جاف خارج الثلاجة حتى لا تؤثر الرطوبة داخل الثلاجة عليها فتصدأ ويحدث بها ثقوب رفيعة تعرضها للتلوث والتلف السريع .

والعلبة تظل معقمة إلى أن تفتح ويدخلها الهواء . وفى هذه الحالة يجب أن تستعمل مباشرة . وإذا تبقى منها شىء فيجب أن تحفظ العلبة بمحتوياتها مغطاة فى الثلاجة على ألا تزيد المدة عن يومين . وإلا فتنقل فى إناء نظيف جاف من الصينى أو ما شابه وتحفظ أيضًا فى الثلاجة . ويجب استهلاكها سريعًا فى جميع الحالات .

طهى الخضر المعلبة :

تسخن العلبة بعد فتحها لمدة قصيرة . لأن الخضر تمر بدرجات حرارة مرتفعة فى عمليات التعليب تجعلها شبه ناضجة . ويجب أن يقدم السائل الموجود بالعلبة مع الخضر حتى تحتفظ بما يحويه من فيتامينات وأملاح معدنية وخلافه ، وتقدم الخضر المعلبة كسوتيه أو بالصلصة الفرنسية أو صلصة الطماطم أو المايونيز وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

الخضر المجمدة :

تباع مجمدة داخل أكياس من البلاستك المتين . وتحفظ فى درجة حرارة منخفضة (فى الفريزر) .

من أمثلة الخضر المجمدة : البسلة - الجزر - البامية - الملوخية - ورق العنب - الخرشوف - خليط من الخضر المنوعة - سلطات خضراء وغير ذلك .

وتعرض الخضر قبل تجميدها للحرارة المرتفعة لمدة قصيرة جدًا وهى المعروفة بعملية التبييض (تسلق فى ماء مغلى بضع ثوانى) وذلك لإيقاف فعل الإنزيمات والقضاء على الميكروبات التى تسبب فسادها - وتحتفظ الخضر المجمدة بمعظم قيمتها الغذائية وصبغاتها الزاهية الخضراء والصفراء والحمراء .

حفظ الخضر المجمدة :

تحفظ فور شرائها فى فريزر الثلاجة على أن تكون مجمدة تمامًا ، وإلا فقدت طزاجتها وجودتها إذا ابتدأ الثلج ينصهر ، وفى هذه الحالة يجب طهيها مباشرة . كثير من ربات البيوت الآن يقمن بحفظ الخضر بطريقة التجميد « فى الديب فريزر » ، وذلك عندما تكون متوفرة وفى أجود حالاتها .

طهى الخضر المجمدة :

لا تختلف طريقة الطهى عن الخضر الطازجة فيما عدا أنها تأخذ وقتًا أقصر .

ويفضل طهى الخضر وهى فى الحالة المجمدة حتى تحتفظ بقيمتها الغذائية وشكلها المتماسك ولونها الزاهى . أما إذا تركت حتى ينصهر الثلج ينفصل الماء من الخضر حاملا معه المواد الهامة كالأملاح المعدنية والفيتامينات وغير ذلك .

ويتبع الآتى :

١ - يغلى كمية قليلة من الماء والملح أو خلاصة الطيور أو اللحم .

٢ - يفتح الكيس وتفرق الكتلة المتجمدة باحتراس ، كالبسلة الخضراء مثلا ، إلى عدة أجزاء وتوضع فى الماء المغلى مباشرة .

٣ - يلاحظ انخفاض شديد فى درجة الحرارة . يغطى الإناء وترفع درجة الحرارة حتى يعود السائل للغليان السريع .

٤ - يكشف الغطاء لمدة لا تزيد عن ٣ دقائق بالنسبة للخضر الخضراء كما فى الطازجة .

٥ - تهدأ الحرارة نوعًا وتترك الخضر حتى تنضج ويلاحظ أنها تأخذ حوالى نصف وقت الطازجة . وتقدم الخضر المجمدة بنفس طرق الطازجة . الخضر المجمدة التامة الطهى ترفع على نار هادئة حتى ينصهر الثلج وتسخن للدرجة المطلوبة .

إحدى طرق حفظ الخضر







البطاطس Potatoes

تعتبر البطاطس ملكة الخضروات فهى أكثرها استهلاكًا بين جميع الطبقات وفى معظم دول العالم وخاصة أوربا ، وهى من الخضر الدرنية .

ويظن الكثيرون أن البطاطس مصدرًا للمواد النشوية فقط . ولذلك فهى تؤدى إلى السمنة ، والواقع أن ما يضاف إليها من مواد دهنية وصلصات وخلافه هى التى تساعد على السمنة . وعند مقارنة البطاطس بالأرز والمكرونة وهما من النشويات أيضًا ، تجد أنها تتميز عنهما بأن الواحدة المتوسطة من البطاطس المسلوقة تمد الجسم بالآتى :

حوالى ٣٠ ٪ من احتياجاته من فيتامين جـ .

٤ ٪ من فيتامين ب المركب .

كمية من الحديد تقارب الموجود فى صفار بيضة .

٤ ٪ بروتين ، ٤ ٪ كربوهيدرات .

جدول يوضح كيف تتغير القيمة الغذائية للبطاطس بطرق الطهى المختلفة

الطريقة التى اتبعت فى طهى البطاطس	ماء ٪	طاقة سعرات	بروتين جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملليجرام	حديد ملليجرام	فيتامين جـ ملليجرام
● مسلوقة بقشرها (واحدة متوسطة ١٠٠ جم)	٨٠	١٠٥	٣	٢٣	١٠	٠.٨	٢٢
● مسلوقة بدون القشرة (واحدة متوسطة ١٠٠ جم)	٨٣	٨٠	٣	١٨	٧	٠.٦	٢٠
● مشوية فى الفرن ثم قشرت (واحدة متوسطة ١٠٠ جم)	٧٥	٩٠	٢	٢١	٩	٠.٧	٢٠
● محمرة أصابع ٢ × ½ × ½ بوصة (١٠ قطع وزنها ٥٧ جم)	٤٥	١٥٥	٢	٢٠	٩	٠.٧	١٢
● محمرة شبس قطرها ٢ بوصة (١٠ قطع وزنها ٢٠ جم)	٢	١١٥	١	١٠	٨	٠.٤	٣
● بيوريه باللبن والزبد (١ كوب = ١٩٥ جم)	٨٠	١٨٥	٤	٢٤	٤٧	٠.٨	١٨

وتختلف البطاطس من حيث الحجم والشكل والعمر ، فمنها الجديدة الصغيرة السن والبالغة والقديمة ، وهناك اختلاف آخر له أهمية كبيرة فى طريقة طهيها ، فبعض أنواع البطاطس ترتفع به نسبة السكر وتقل نسبة النشا وتسمى بالبطاطس الشمعية ، وعلى عكسها البطاطس غير الشمعية إذ ترتفع بها نسبة النشا ويقل السكر ولكل منها الطرق المناسبة للطهى .

معلومات يهمك معرفتها عن البطاطس

١ – تتميز البطاطس الجديدة بصلابتها ولونها الأبيض وقشرتها الرقيقة التى يسهل كحتها ، وترتفع بها نسبة الماء وفيتامين جـ .

٢ – تتميز البطاطس القديمة بلونها الأصفر وبأنها أقل صلابة من الجديدة لتبخر جزء من الماء ، فتقل فى الوزن وتنكمش قشرتها وتصبح سميكة يمكن إزالتها بالتقشير ، وقد تظهر بها بعض البروزات (مزرّعة) .

٣ – تخزين البطاطس فى درجة حرارة مرتفعة يؤدى إلى سرعة فسادها وتظهر بها البروزات (تزرّع) ، وإذا تعرضت لأشعة الشمس مدة طويلة تتكون بها بقع خضراء اللون هى مادة السولانين solanin الضارة ، وهذه المادة تحتوى على الكلوروفيل الأخضر متحدًا مع مركب قلوى طعمه قابض (مرّ) .

٤ – تخزين البطاطس فى درجة حرارة منخفضة كالثلاجة ٤° م (٤٠° ف) يساعد على تحول المواد النشوية بها إلى مواد سكرية ، فتصبح غير صالحة للتحمير والشى والبيوريه وغيره .

٥ – التخزين الصحيح للبطاطس هو بوضعها فى مكان رطب متجدد الهواء مظلم (جوال أوكيس قماش) ، أى فى درجة ١٠ – ١٣° م (٥٠ – ٦٠° ف) ، وهذا فى حالة الكميات الكبيرة ، ويمكن حفظها بهذه الطريقة فى حالة جيدة عدة أشهر . والأفضل شراء كميات صغيرة للإستهلاك حتى لا تفقد نصف ما بها من فيتامين جـ ويقل وزنها .

٦ – كما سبق الذكر هناك أنواع شمعية من البطاطس (ترتفع بها نسبة السكريات) ، وأنواع غير شمعية (ترتفع بها نسبة النشا) ، ولكل منهما استعمالاته فى الطهى .

ومن الصعب التعرف على هذه الأنواع بالشكل لاختيار الطريقة المناسبة لطهيها . وبصفة عامة فإن نسيج البطاطس الشمعية أملس كالشمع فى حين يبدو فى البطاطس غير الشمعية ناعمًا مساميًّا .

وهناك اختبار بسيط يمكن إجراؤه فى حالة الكميات الكبيرة للبطاطس ، للتعرف على مدى صلاحيتها للتحمير كالآتى :

توضع البطاطس كما هى صحيحة بدون تقشير فى محلول ملحى مكون من ١١ كوب ماء مذاب فيه ١ كوب ملح ناعم ، فالبطاطس التى تسقط فى قاع الإناء تصلح للتحمير لارتفاع نسبة النشا بها (كثافته النوعية أكبر) على حين أن التى تطفو لأعلى نرتفع بها نسبة السكر ولا تصلح للتحمير لأنها تحترق سريعًا كما يلاحظ ذلك عند تحمير البطاطس بالطريقة الصحيحة ، ومع ذلك لا تنجح وتكون قاتمة اللون غير هشه ، ويتبين من الجدول الآتى الطرق المناسبة لطهى كل منها .

معلومات علمية :

● يتغير لون البطاطس عند تقشيرها وتقطيعها وتركها معرضة للهواء ، وهو تفاعل إنزيمى تتحول بسببه البطاطس إلى لون محمر ، ثم إلى لون قاتم غير مرغوب يعرف بصبغة الملانين melanin (تفاعل الإنزيم مع الحامض الأمينى التيروزين فى وجود الأوكسجين) ، وقد سبق ذكر ذلك – يراجع تغير لون بعض الفاكهة والخضر .

● هناك تفاعل ثانى يسمى تفاعل برونينج Browning reaction يكسب الأطعمة اللون البنى ، ويحدث نتيجة لتفاعل البروتين (مجموعة الأمين) مع السكريات ومجموعة الألدهيد ، وهذا نلاحظه على القشرة البنية للكعك عند وضعه فى الفرن ، والبطاطس المحمر وغير ذلك ، وقد يكون غير مرغوب كما فى الأطعمة المخزونة لمدة طويلة ، مثل اللبن المكثف المحلى (لبن العلب) .

● هناك تفاعل ثالث وهو التكرمل ويحدث عند تحويل السكر إلى كراميل ، أو عند احتراق الخضر والفاكهة المرتفعة السكر كالجزر والبنجر ، ويدخل التفاعل بالكَرْمَلَة مع تفاعل برونينج فى إكساب اللون البنى المستحب لسطح المخبوزات .

البطاطس غير الشمعية (مرتفعة النشا) ناعمة مسامية	البطاطس الشمعية (مرتفعة السكر) ملساء كالشمع
١ – عند سلقها تمتص كمية كبيرة من الماء . وتنتفخ حبيبات النشا بها . فتنفجر جدران الخلايا ويتناثر بعضها فى ماء السلق .	١ – تمتص كمية أقل من الماء . ويقل تبعًا لذلك انتفاخ حبيبات النشا . فتحتفظ بشكلها متماسكة ولا تتناثر فى ماء السلق .
٢ – لا تصلح للأصناف التى تتطلب قطعًا متماسكة محتفظة بشكلها كسلطة البطاطس	٢ – تصلح للأصناف التى تتطلب قطعًا منتظمة الشكل مثل البطاطس المسلوق – سلطة البطاطس – البطاطس السوتيه – البطاطس بالمايونيز وغيرها .
٣ – تصلح للتحمير والشى . والبطاطس المهروس (بيوريه) ، وكفتة البطاطس وغيرها . ويفضل اختيار الوحدات المستطيلة فى التحمير لسهولة تقطيعها إلى أصابع أو أرباع أو دوائر شبس .. إلخ ، وارتفاع نسبة النشا بها يساعد على نضجها من الداخل قبل أن يحمر سطحها الخارجى وتصبح مقرمشة مستحبة (تفاعل برونئج هنا يكون أبطأ)	٣ – لا تصلح للتحمير والشى والبيوريه . وعند تحميرها تتلون سريعًا من الخارج قبل أن ينضج داخلها . ويكون طعمها نيئًا رخوًا من الداخل ، محترقاً (متكرمل) من الخارج لارتفاع نسبة السكر بها . فيتفاعل السكر مع بروتين البطاطس (الأحماض الأمينية) ويتكون اللون البنى الذى يسمى تفاعل برونبنج وهو غير التفاعل الإنزيمى سابق الذكر .
٤ –البطاطس البيوريه تكون بيضاء خفيفة وهشة . طعمها مستحب .	٤ – البطاطس البيوريه تكون قاتمة اللون غير هشة (صماء) لزجة .



بطاطس محمر
شبس – أصابع .. إلخ

البطاطس المسلوقة

تسلق البطاطس لتقديمها ساخنة أو باردة ، أو لإدخالها فى أطباق مركبة مثل كفتة البطاطس . أو البطاطس البيوريه فى الفرن وغير ذلك ، وبالرغم من سهولة طريقة السلق ، فقد تعمل بشيء من التساهل الذى يؤدى إلى تفتتها أو احتراقها أو عدم بياض لونها .

أولا : تسلق صحيحة :

١ – البطاطس الصغيرة الحجم تسلق دائمًا صحيحة بقشرها للاستفادة بأكبر كمية من حجمها (حوالى ٩٨ ٪ من وزنها) ، والذى يضيع معظمه بالتقشير .

٢ – البطاطس المتوسطة والكبيرة الحجم تسلق بقشرها أيضًا ، وهو الأفيد والأسهل فالقشرة تنزلق سريعًا بعد السلق ، وقد تكحت البطاطس الجديدة ، وتقشر القديمة رفيعًا لإسراع عملية النضج .

٣ – تغسل البطاطس جيدًا باستعمال فرجون الخضر أو لوفة لإزالة الطمى ، وتسلق فى كمية من الماء المغلى تكفى لتغطيتها . ويفضل اختيار البطاطس المتساوية الحجم حتى تنضج كلها فى وقت واحد .

٤ – يغطى الإناء ، ويترك يغلى بهدوء حتى تلين البطاطس وتنضج (٢٥ – ٤٥ دقيقة) ويراعى أن تبقى سليمة لا تنفجر أو تتفتت .

٥ – ترفع من ماء السلق ويستغنى عنه ، والفقد هنا يكون قليلاً جدًا لوجود القشرة .

٦ – تقشر وهى ساخنة فتنزلق القشرة بسهولة ، ويساعد على ذلك استعمال سكين من الصلب – تقدم صحيحة ساخنة . أو تغطى وتترك حتى تبرد تمامًا قبل تقطيعها حسب الرغبة إلى أشكال منتظمة .

٧ – تصلح طريقة السلق هذه عند تقديم أطباق باردة من البطاطس ، مثل سلطة البطاطس والسلطة الشتوية والبطاطس بالمايونير وغير ذلك ، حتى لا تتشرب كمية كبيرة من الماء وتحتفظ بطعمها الجيد وتكون متماسكة عند تقطيعها .

ثانيًا : تسلق مقطعة :

يتساوى الفقد فى القيمة الغذائية تقريبًا بين الخضر المسلوقة بقشرها والتى تسلق مقشرة ومقطعة . إذا تشربت المقطعة ماء السلق ثانية ، كما ذكر ذلك سابقًا . ومن مميزات هذه الطريقة أن البطاطس تكون جاهزة ومعدة للتقديم ساخنة مباشرة ، بعد إضافة الزبد وغيره من الإضافات إليها . أى أن هذه الطريقة تصلح لكل أطباق البطاطس الساخنة كالبطاطس السوتيه والبيوريه وغير ذلك .

١ – تكحت أو تقشر البطاطس كالسابق (تغمر فى ماء بارد أو ماء وملح إذا كانت الكمية كبيرة حتى ينتهى التقشير ، ينظر تغير لون الخضر الباب الرابع) .

٢ – تقطع سريعًا إلى أرباع أو قطع متجانسة الحجم ، وتوضع فى كمية قليلة من الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح (½ ملعقة شاى ملح لكل كوب ماء) .

٣ – يغطى الإناء ويترك يغلى بهدوء حتى تنضج ، وقد يضاف قليل من الماء المغلى إذا احتاج الأمر ، كما يضاف بضع قطرات من عصير الليمون فى منتصف مدة النضج حتى يكسبها البياض الناصع ، ولا يعوق نضجها (صبغة الأنثوزانثين) . ١٥ – ٢٠ ق .

٤ – يجب أن تتشرب البطاطس الماء عند تمام نضجها . تتبل وتقدم ساخنة مباشرة ، أو تقدم حسب الرغبة .

ملاحظات :

يلاحظ أن البطاطس تسود فى أثناء تقطيعها بعد السلق ، وهذا الإسوداد يختلف عن الذى يحدث عند تقطيعها وهى نيئة (تفاعل إنزيمى) . ويرجع ذلك لأحد الأسباب الآتية :

(ا) استعمال سكين صدئ فى التقطيع .

(ب) استعمال إناء ألومنيوم مسود .

(جـ) استعمال ماء عسر به أملاح الحديد . فهناك بعض المركبات فى البطاطس تتأكسد بفعل الحديد فى وجود الهواء الجوى ، وقلما يحدث ذلك فى البطاطس الجديدة . أو المسلوقة بالطريقة الصحيحة .



البطاطس الشائعة التقديم بأسمائها المعروفة دوليًا

● **بطاطس سوتيه Sautée :**

بطاطس مسلوقة ساخنة إما صحيحة صغيرة أو حلقات سُمك ١ سم أو مكعبات صغيرة . توضع فى طاسة كبيرة (تفضل التيفال) ، ويضاف ملعقة كبيرة زبد أو زيت جيد لكل ½ كيلو بطاطس . تسخن على نار هادئة مع هز الطاسة بلطف . تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة تمامًا مصاحبة لأطباق اللحوم والطيور .

● **بطاطس ميتر دوتيل Maitre d'hôtel :**

بطاطس مسلوقة مقطعة شرائح سُمك ١ سم . ترص فى بيركس وتغطى بلبن ساخن (½ ك بطاطس مسلوق ، ١ كوب لبن) . ترش بالبقدونس والتوابل وجوزة الطيب . توضع فى فرن حار ٥ دقائق وتقدم ساخنة .

أو يستبدل اللبن (بإثنين) ملعقة كبيرة زيت زيتونٍ أو زيت ذرة وملعقة صغيرة خل مع البقدونس المفرى والتوابل وتسخن فى الطاسة على نار هادئة .

● **بطاطس بيوريه Purée :**

أى المهروسة والمخلوطة بالزبد واللبن الساخن (مذكورة بالتفصيل) .

● **فرنش فرايز French fries :**

أى البطاطس المحمرة على الطريقة الفرنسية ، على هيئة أصابع طويلة (مذكورة بالتفصيل) .

● **بطاطس إسكالوب Escalloped or Scalloped :**

كلمة إسكالوب كانت فى الأصل تعنى الطهى فى صدفة مروحية الشكل . أما الآن فيستعمل طبق فرن « بيركس » .

وهى عبارة عن بطاطس مسلوقة مقطعة شرائح سمك ½ بوصة كالسابقة ، تدحرج فى دقيق متبل ، وترص فى طبق فرن فى شكل طبقات ، ويصب عليها اللبن الساخن والزبد أو القشدة (٢ كوب لبن - ١ ملعقة كبيرة زبد - ½ ك بطاطس مسلوق) . تتبل وتوضع فى فرن متوسط الحرارة ١٧٥°م (٣٥٠°ف) لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

● يلاحظ التشابه بينها وبين بطاطس ميتر دوتيل .

● **بطاطس ريسوليه Rissolé :**

كلمة ريسوليه تعنى « اللون البنى المحمر » وهى كلمة فرنسية .

وهى عبارة عن بطاطس صحيحة ، أو قطع كبيرة الحجم بيضاوية الشكل كالبيضة ، تسلق وتشوح فى الزبد الساخن ثم توضع فى فرن حار حتى تكتسب اللون البنى المحمر .

وتقدم عادة مع أطباق اللحوم والطيور والأسماك الصحيحة المطهية فى الفرن .

● **بطاطس جراتان Au gratin :**

كلمة جراتان تعنى « تكوين قشرة » وعادة يصحبها الجبن الرومى المبشور .

وهى عبارة عن بطاطس مسلوق مقطع شرائح ، يرص فى طبق فرن ويغطى بالصلصة البيضاء بالجبن الرومى المبشور ، ويرش السطح خفيفًا بالبقسماط ثم بالزبد المنصهر ، يوضع فى فرن حار حتى يحمر السطح ويكون قشرة . المدة من ٣٠ – ٣٥ دقيقة .

المقادير :

٢ كوب بطاطس مسلوق ، مكعبات أو شرائح – مقدار صلصة بيضاء متوسطة – (باب الصلصات) ١ كوب جبن رومى مبشور – قليل من الملح والفلفل – ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن .

● **بطاطس رستو Roast or Franconia :**

أى المطهية فى الفرن . وهى عبارة عن بطاطس صغيرة أو متوسطة الحجم ، تسلق صحيحة لمدة ٥ دقائق ، ثم توضع مع اللحم أو الفخذة الرستو قبل تمام نضجها بحوالى ½ – ¾ ساعة . يغطى البطاطس بالدهن المتساقط من اللحم مع تقليبه بين وقت وآخر حتى يحمر سطحه – وقد توضع البطاطس على حدة فى صينية بها سمن ساخن (٢ ملعقة كبيرة لكل ½ ك بطاطس مسلوق نصف سلق أو نيئ صحيح) . توضع فى فرن حار نوعًا لمدة ١ ساعة مع تقليبها بين وقت وآخر حتى يحمر سطحها .

● **بطاطس أبريون O'Brion or O'Brien :**

هذا النوع من البطاطس يطلق على اسم شخص يدعى (O'Brinn) أيرلندى الأصل ، وهو عبارة عن بطاطس مسلوق مقطع مكعبات أو حلقات سُمك ١ سم ، يشوح فى السمن (سوتيه) ، ثم يجمل بالبصل المقطع حلقات والفلفل الأخضر المفرى .

أو = ١ – تشوح ٢ شريحة بصل فى ٣ ملعقة كبيرة من السمن يقلب معها عدد ٢ من الفلفل الأخضر المفرى .
٢ – يضاف ½ ك من البطاطس النيئ (مكعبات) وقليل من الملح. يغطى الإناء ، ويطهى على نار هادئة حتى ينضج .

وعند التقديم يرش ببقدونس مفرى .

ملحوظة : معظم تسميات أصناف البطاطس السابقة مأخوذة من المطبخ الفرنسى .

البطاطس المحمر

البطاطس المحمر من الأصناف المستحبة والتى يفضلها الكثيرون برغم ما تضيفه من سعرات كثيرة (ينظر الجدول) . وتحتاج إلى عناية خاصة وقد تختلف نتيجة التحمير تبعًا للظروف الآتية :

١ – البطاطس الجديدة الصغيرة السن ، أى فى أول موسمها تحتوى على نسبة كبيرة من الماء لا تقل عن ٨٠ ٪ ، وهذا يعوق عملية التحمير لأن الماء يخفض درجة حرارة الزيت كثيرًا حتى يتحول إلى بخار ، ويتبقى الجزء الأكبر منه فى البطاطس ، فتتكمش بعد التحمير وتفقد صلابتها وهشاشيتها .

٢ – البطاطس الجديدة البالغة تقل بها نسبة الماء والسكر وترتفع نسبة النشا ، ولذا فهى أصلح الأنواع للتحمير البسيط والغزير وتعطى نتائج ممتازة .

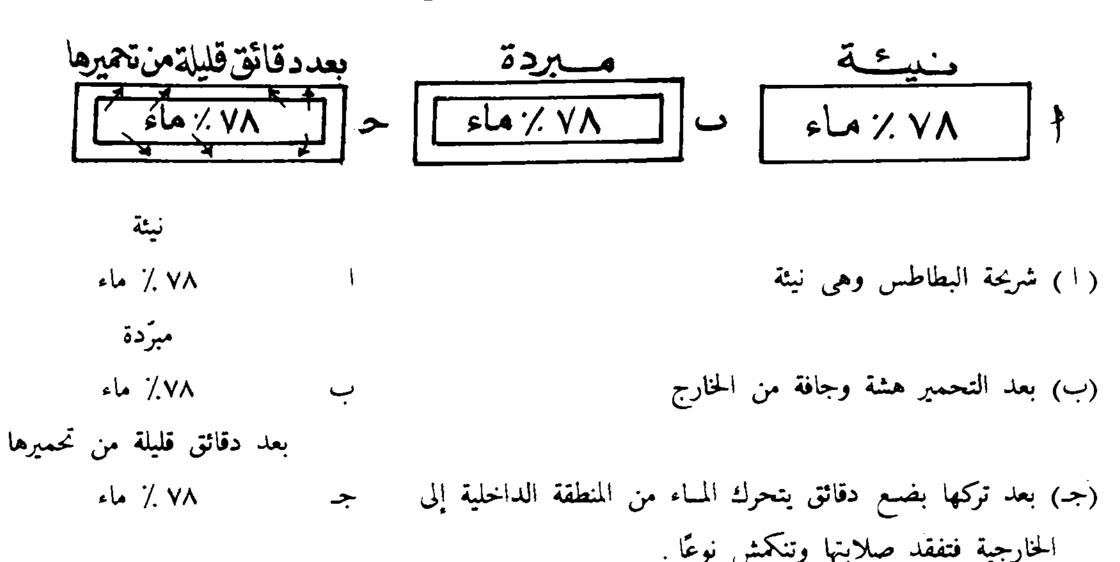
٣ – البطاطس القديمة وخاصة المخزونة بطريقة غير صحيحة يتحول النشا بها إلى سكر ، كما سبق الذكر ، وهذا يساعد على سرعة تلونها باللون البنى القاتم غير المستحب ، ويبقى داخلها نيئًا فتفقد صلابتها وطعمها الهش (المقرمش) وشكلها الشهى .

٤ – يتضح مما تقدم أن البطاطس الجديدة الكثيرة الماء والقديمة المخزونة والشمعية كلها لا تصلح للتحمير ، كما أن صلابة البطاطس المحمرة وهشاشيتها واكتسابها اللون الذهبي المستحب يتوقف على حجم القطع وسمكها وطريقة ودرجة التحمير .

وتحمر البطاطس بطريقتين :

- تحمير بسيط فى كمية قليلة من الزيت الساخن ، وهذه تحتاج إلى ملاحظة وتقليب مستمر حتى تكون متجانسة اللون .
- تحمر تحميرًا غزيرًا على مرحلة واحدة أو مرحلتين ، والطريقة الأخيرة تعطى ناتجًا جيدًا ، وهى المتبعة فى الفنادق والمطاعم .

والشكل التالى يوضح كيف تفقد شريحة البطاطس
المحمرة صلابتها بعد تركها بضع دقائق



(ا) شريحة البطاطس وهى نيئة	ا	نيئة ٧٨٪ ماء
(ب) بعد التحمير هشة وجافة من الخارج	ب	مبرّدة ٧٨٪ ماء
(جـ) بعد تركها بضع دقائق يتحرك الماء من المنطقة الداخلية إلى الخارجية فتفقد صلابتها وتنكمش نوعًا .	جـ	بعد دقائق قليلة من تحميرها ٧٨٪ ماء

أصابع البطاطس المحمر

أصابع البطاطس المحمر هى المعروفة باسم French fries (أى على الطريقة الفرنسية) ، وقد تكون الأصابع نيئة أو مسلوقة لمدة ٥ دقائق قبل تحميرها .

تحمير بسيط

١ – تختار البطاطس المستطيلة الكبيرة الحجم .

٢ – تغسل وتقشر رفيعًا ، وتقطع شرائح بطول البطاطس وسُمك ١ سم .

٣ – تقطع كل شريحة إلى أصابع طويلة عرضها ١ سم ، وتلف مباشرة فى فوطة نظيفة حتى لا يتغير لونها .

٤ - إذا كان هناك وقت كافٍ فتوضع أصابع البطاطس فى سلطانية بها ماء مثلج وتغطى ، ويفضل وضعها فى الثلاجة لمدة تتراوح بين ½ - ١ ساعة ، وبرودة الماء تمنع تسرب المواد الغذائية ، وتساعد على صلابة أنسجتها ، وتحتفظ البطاطس بلونها الأبيض ، وعند التحمير تكتسب اللون الذهبى المستحب .

٥ - توضع كمية من الزيت فى طاسة التحمير المتينة ، وتسخن على النار حتى يبدأ تصاعد الدخان (تراجع طريقة التحمير واختبار درجة الحرارة المناسبة) ص ٩٦.

٦ - تصفى البطاطس من الماء المثلج ، وتجفف جيدًا فى فوطة نظيفة . توضع كمية تغطى قاع الطاسة مع تقليبها حتى تحمر .

٧ - ترفع بمقصوصة أو ماشابه وتصفى جيدًا من الزيت . توضع على ورق يمتص الزيت الزائد .

٨ - تكرر العملية حتى ينتهى المقدار . ترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة مباشرة .

البطاطس المحمر (على مرحلة واحدة)
تحمير غزير

تجهز البطاطس كما فى طريقة أصابع البطاطس وتنقع فى ماء مثلج لمدة ¼ - ½ ساعة ، ثم تصفى وتجفف جيدًا .

تحمر تحميرًا غزيرًا فى الزيت الساخن عند درجة ١٩٩° م (٣٩٠° ف) باستعمال سلة وإناء التحمير الغزير (يراجع التحمير الغزير) ، أو باستعمال إناء عميق وملعقة سلك أو مقصوصة لرفع البطاطس بعد تحميرها (حوالى ٥ دقائق) . توضع على ورق يمتص الدهن الزائد ، ثم ترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة جدًّا .

- تختبر درجة حرارة الزيت بوضع مكعب خبز فإذا احمر فى أقل من دقيقة يكون مناسبًا لتحمير البطاطس .
- تطبق هذه الطريقة على البطاطس الشبس وغيرها .

البطاطس المحمر (على مرحلتين)
تحمير غزير

تعتبر هذه الطريقة من أفضل طرق تحمير البطاطس ، وهى المتبعة فى الفنادق والمطاعم حتى يمكن تقديم البطاطس ساخنًا تمامًا عند الطلب ، فهى تحل مشكلة تقديم البطاطس المحمر باردًا وغير هش عند تحمير كميات كبيرة منه ، وتركها فترة حتى ينتهى المقدار كله .

وتتبع الخطوات الآتية :

١ - يقطع البطاطس الكبير الحجم أصابع أو حسب الرغبة وينقع فى الماء المثلج لمدة تتراوح بين ¼ - ١ ساعة ، أو يلف فى فوطة نظيفة كما سبق الذكر .

٢ - يسخن الزيت الغزير (حوالى ٢ كوب) إلى الدرجة الأولى أى ١٧٧° م (٣٥٠° ف) (زيت ساخن يختبر كالسابق) .

٣ - ترص طبقة من البطاطس المجفف فى سلة التحمير الغزير ، وتخفض السلة باحتراس فى الزيت الساخن لمدة ٣ - ٤ دقائق ، ثم ترفع قبل أن تحمر البطاطس .

٤ – يوضع البطاطس على ورق يمتص الزيت الزائد وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

٥ – فى حالة عدم وجود إناء التحمير العزيز تستعمل كزرولة ثابتة القاعدة ، وترفع البطاطس باستعمال ملعقة كبيرة من السلك أو مقصوصة .

٦ – يترك البطاطس حتى يبرد وقد يحفظ فى الثلاجة لحين تقديمه ساخنًا .

٧ – يسخن الزيت لدرجة حرارة أعلى من السابقة ١٩٦° – ٢٠٤° م (٣٨٥ – ٤٠٠° ف) .

٨ – درجة حرارة الزيت المرتفعة تكسب البطاطس الذى تم تحميره أولا الصلابة والهشاشية المطلوبة ، ويتخلص من الزيت الزائد به .

٩ – يعاد تحمير البطاطس باحتراس بنفس الطريقة الأولى لمدة ٣ – ٤ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبى المحمر .

١٠– ترفع السلة وتهز باحتراس لتصفية الزيت الزائد ، ويوضع البطاطس على ورقة لامتصاص الدهن .

١١– يقدم ساخنًا تمامًا بعد تتبيله بالملح والفلفل .

منوعات :

● **البطاطس الشبس chips :**

تقطع البطاطس المستديرة الكبيرة الحجم حلقات رفيعة جدًا باستعمال سكين كبير من نوع حاد ، بحيث يظهر نصل السكين أسفل الشريحة ، وهى تحتاج إلى خبرة ومران ، ولا تعطى حلقات متجانسة السُّمك مثل قطاعة البطاطس اليدوية أو الكهربائية .

تحمر بالطريقة السابقة ، ويجب أن تجفف جيدًا ويلاحظ فصل الدوائر عن بعضها عند وضعها فى الزيت الساخن ، حتى لا تلتصق ببعضها وتكون كتلة متماسكة يصعب فصلها ، وهى سريعة النضج وتحتاج إلى تقليب ومراقبة مستمرة .

● **عيدان الكبريت straws :**

تقطع البطاطس شرائح سمك ½ سم ثم تقطع كل شريحة بالطول إلى عيدان سمك ¼ سم (ضعف سمك عود الكبريت) .

تحمر بالطريقة السابقة (أصابع البطاطس) ويلاحظ أنها تنضج وتحمر سريعًا كالبطاطس الشبس السابقة .

● **أنصاف حلقات :**

تقطع البطاطس المستديرة إلى حلقات سمك ½ سم وتقطع كل حلقة إلى نصفين .

هذا ويمكن تقطيع البطاطس بأشكال زخرفية مختلفة باستعمال القطاعات الخاصة .

البطاطس المحمر فى الفرن على الطريقة الفرنسية

هذه الطريقة سهلة وسريعة ، وتصلح عند تقديم كميات كبيرة ، فتوفر كثيرًا من الجهد .

١ – يقشر البطاطس ويقطع شرائح بالطول ثم إلى أصابع سُمك ½ بوصة .

٢ – ينقع فى ماء مثلج لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة . يجفف جيدًا فى فوطة .

٣ – يرص فى صاج فرن ويصب عليه زيت ساخن (½ كوب لعدد ٤ بطاطس) ويقلب جيدًا فى الزيت ويرش بالملح والفلفل .

٤ – يوضع فى فرن حار ٢٣٢°م (٤٥٠°ف) لمدة ½ ساعة أو حتى يحمر.

٥ – يفرد على ورق يتشرب الدهن ويقدم ساخنًا.

ملحوظة: يمكن تطبيق هذه الطريقة على البطاطس المسلوق نصف سلق.

البطاطس بالكرملة

تبدو البطاطس فى هذه الطريقة كأنها محمرة فى المادة الدهنية، وتأخذ وقتًا أقل من البطاطس الرستو فى الفرن.

المقادير:

١٠ وحدات من البطاطس الصحيحة الصغيرة الحجم مسلوقة مقشرة. ٢ ملعقة كبيرة ماء – ½ ١ ملعقة كبيرة سكر – ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن.

الطريقة:

١ – يوضع السكر والماء فى إناء مناسب الحجم، ويرفع على النار حتى يغلى ويتحول إلى كرملة ذهبية اللون.

٢ – تضاف المادة الدهنية للكرملة.

٣ – توضع البطاطس المسلوقة وتهز على النار الهادئة حتى تتلون باللون البنى المحمر.

٤ – تقدم ساخنة وقد تصاحب أطباق اللحوم والطيور.

ملحوظة: إذا لم تتوفر البطاطس الصغيرة الحجم تقطع البطاطس الكبيرة إلى أرباع وتتمم كالسابق.

البطاطس البيوريه Mashed Potatoes–Purée

(خفيفة وهشة)

البيوريه أى المهروسة، وهى تناسب الصغار والكبار، كما تصلح لكثير من الحالات المرضية، لأنها قليلة الألياف – سهلة الهضم – شهية إذا عملت بالطريقة الصحيحة.

يستخدم فى عملها إناء واحد تام النظافة وشوكة وملعقة خشب.

البطاطس الجديدة البيضاء غير الشمعية تعطى ناتجًا ممتازًا، ومن الأخطاء التى تقع فيها الكثيرات زخرفة البطاطس البيوريه بالقمع، فتبرد ويصبح الخليط سميكًا لزجًا غير مستساغ الطعم، والمفروض أن تقدم خفيفة وهشة وساخنة تمامًا.

المقادير:

١ ك بطاطس

½ ١ – ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن

١ كوب لبن ساخن

½ ملعقة شاى ملح، ⅛ ملعقة شاى فلفل

● بالنسبة للأشخاص الممنوعين من الدهون الحيوانية والنباتية الصلبة ، يستعمل ملعقة كبيرة زيت ذرة ولبن منزوع الدسم .

الطريقة :

١ – تسلق البطاطس مقشرة مقطعة ، فى كمية كافية لتغطيتها من الماء المغلى ، فى إناء تام النظافة . تهدأ الحرارة حتى تنضج دون أن تحترق مع تغطية الإناء (١٥ – ٢٠ دقيقة) .

٢ – عندما تنضج وتتشرب الماء يكشف الغطاء ، وتهرس بشوكة من الصلب الذى لا يصدأ فى نفس الإناء وهى على نار هادئة جدًّا حتى يتبخر كل الماء وتصير ملساء ناعمة تمامًا .

٣ – يضاف إليها اللبن الساخن تدريجيًّا ، وكذا الزبد وتخفق بملعقة خشب بقوة على النار الهادئة حتى تبيض وتنعم تمامًا .

٤ – تتبل بالملح والفلفل وتغرف فى طبق ساخن بشكل هرمى ، وتجمل سريعًا بظهر الشوكة . تقدم ساخنة تمامًا بمفردها ، أو مع الطيور واللحوم كطبق اللحم بالصلصة البنية وغير ذلك .

إرشادات :

١ – يضاف بضع قطرات من عصير الليمون فى منتصف مدة سلق البطاطس حتى تكسبها اللون الأبيض الشهى (صبغة الفلافون) ، ويراعى ألا تزيد كمية الحامض حتى لا يعوق نضج حبيبات النشا فى البطاطس ، ولذا يضاف فى منتصف المدة .

٢ – الكميات الكبيرة من البطاطس تهرس فى الخلاط مع تخفيفها باللبن ، وعند استعمال مصفاة الخضر أو هراس البطاطس ، فيجب أن يستعمل بمنتهى السرعة حتى لا تتفاعل البطاطس بالمعدن عند احتكاكها به فى وجود الهواء فيسود لونها ، كما سبق الذكر .

٣ – تهرس البطاطس دائمًا وهى ساخنة ، فإذا تركت حتى تبرد تصير مطاطة لزجة ثقيلة القوام ويتغير لونها ويصعب هرسها .

٤ – البطاطس البيوريه الساخن يفقد قوامه الخفيف الهش وطعمه الجيد بعد ٢٠ دقيقة من عمله . فإذا تعذر تقديمه مباشرة يترك مغطى فى الإناء لحين تقديمه ، ويعاد التسخين على نار هادئة مع إعادة خفقه ، وقد يضاف إليه بعض اللبن إذا كان سميكًا .

سوفليه البطاطس

السوفليه خليط خفيف هش سهل الهضم .

المقادير :

½ مقدار بطاطس بيوريه (السابق)	قليل من الملح والفلفل
٢ – ٣ بيضة منفصلة	بشرة جوزة الطيب

الطريقة :

١ – يضاف صفار البيض للبطاطس البيوريه مع الخفق الجيد وتتبل خفيفًا .

٢ – يخفق بياض البيض جامدًا (رغوة بيضاء متماسكة) .

٣ - يضاف البياض المخفوق للخليط السابق ويقلب بخفة .

٤ - يكوم فى طبق فرن مدهون ، ويوضع فى فرن حار نوعًا حتى ينتفخ ويحمر السطح . يجمل بالبقدونس ويقدم ساخنًا .

ملحوظة : يمكن تقديم سوفليه البطاطس باستعمال البياض المخفوق فقط لمن لا يرغبون فى أكل الصفار ويخفف باللبن المنزوع الدسم .

بطاطس الدوقة Duchess Potatoes

يمكن تشكيل هذا النوع من البطاطس بقمع التجميل على شكل وردات كالبتى فور ، أو شريط متصل أو متقطع حسب الرغبة . ثم توضع فى الفرن حتى تتماسك ويحمر سطحها . تجمل بها أطباق اللحوم والأسماك أو تقدم كصنف مستقل .

وتعمل من البطاطس البيوريه السابقة مع تقليل اللبن وإضافة البيض كالآتى :

المقادير :

١ ك بطاطس مسلوق مهروس ساخن	١ ملعقة كبيرة لبن أو كريمة
٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	٢ بيضة أو صفار ٤ بيضات
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى فلفل	بشرة جوزة الطيب

الطريقة :

١ - يضاف الزبد واللبن للبطاطس المهروس الساخن .

٢ - يضاف البيض واحدة واحدة مع الخفق الجيد ، ويحتفظ بجزء من بياض بيضة لدهن الوجه ، تتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب .

٣ - يوضع الخليط فى كيس من القماش السميك به قمع تجميل ، يدفع الخليط داخل الكيس على شكل وردات أو الشكل المطلوب ، على صاج مدهون . أو تجمل بها أطباق اللحوم والأسماك بعمل وردات أو شريط متصل حولها من بطاطس الدوقة .

٤ - يدهن السطح خفيفًا ببياض البيض الممزوج خفيفًا باللبن ، أو بالبياض فقط .

٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة ١٧٥° م (٣٥٠° ف) حتى يحمر سطحها .

ملحوظة : هذا النوع من البطاطس أكثر دسامة من البيوريه ووجود البيض يساعد على احتفاظه بالتشكيلات التى تقدم منه .

بطاطس بصلصة بيضاء خفيفة

من الأطباق الخفيفة السهلة الهضم ، وتعمل من البطاطس النيئ مباشرة .

المقادير :

٣ كوب بطاطس نيىء مبشور غليظ (حوالى $\frac{1}{2}$ ك)	٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة (باب الصلصات) ص ٣٨٩	١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
	قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

١ – تخلط البطاطس بالصلصة البيضاء الخفيفة ، وتتبل بالملح والفلفل والجبن الرومى المبشور .

٢ – توضع فى طبق فرن مدهون ويوزع الزبد أو السمن على سطحها .

٣ – توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة ، ثم تهدأ الحرارة وتترك $\frac{1}{2}$ ساعة أخرى . حتى تنضج وتحمر خفيفاً .

٤ – تجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة .

كفتة البطاطس Croquettes

فى هذه الطريقة تخلط كفتة البطاطس بالجبن الرومى المبشور بدلا من العصاج الذى تحشى به البطاطس فى الطريقة العادية .

المقادير :

$\frac{1}{2}$ مقدار من بطاطس الدوقة ص ١٨٧	١ – ٢ بيضة للتغطية
$\frac{1}{2}$ كوب جبن رومى مبشور	١ كوب بقسماط ناعم
زيت للتحمير الغزير	قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

١ – تخلط بطاطس الدوقة بالجبن الرومى المبشور ويعاد التتبيل .

٢ – يشكل الخليط إلى اسطوانة على لوحة مرشوشة خفيفاً بالدقيق .

٣ – تقسم الاسطوانة إلى أجزاء متساوية السمك (حوالى ١ بوصة) .

٤ – تشكل القطع إلى كرات أو مستديرات أو أصابع وتتبل بالدقيق .

٥ – يخفق البيض قليلا ، ويتبل بالملح والفلفل – ويوضع البقسماط على ورقة زبد .

٦ – تغمس وحدات الكفتة فى البيض وترفع بشوكة أو ملعقة سلك لتصفية الزائد من البيض .

٧ – توضع باحتراس على البقسماط ، وتحرك الورقة برفع أطرافها إلى أعلى حتى يغطى البقسماط سطح الكفتة تماماً من كل جهة .

٨ – يضغط على البقسماط بسكين حتى يلتصق بالكفتة ولا يتساقط فى أثناء التحمير . وتساوى الوحدات على المنضدة ثانية حتى تستعيد الشكل المطلوب .

٩ – تحمر فى الزيت الغزير وترفع بمقصوصة أو ملعقة كبيرة مثقبة . توضع على ورق يتشرب الدهن الزائد (تراجع طريقة التحمير فى الباب الثالث – المواد الدهنية .

١٠ – ترص فى طبق وتجمل خفيفًا بالبقدونس .

ملحوظة : إذا كان خليط البطاطس لينًا فتغطى مرتين بالبيض والبقسماط حتى تكون متماسكة ولاتتفتح فى أثناء التحمير .

البطاطس المبيوريه فى الفرن

المقادير :

½ مقدار بطاطس الدوقة ص ١٨٧	١ ملعقة سمن
⅛ ك عصاج (باب اللحوم)	١ ملعقة كبيرة مكسرات (بندق – سودانى)

الطريقة :

١ – تعمل بطاطس الدوقة ، ويوضع نصفها فى طبق فرن مدهون .

٢ – يخلط العصاج بالبندق أو السودانى المفروم غلطًا ، ويبسط على طبقة البطاطس . يغطى بالنصف الثانى من البطاطس ويساوى السطح جيدًا . يدهن بالبيض المتبل المخفف بقليل من اللبن .

٣ – يوضع الطبق فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح .

٤ – يجمل بالبقدونس ويقدم ساخنًا .

منوعات :

■ يستبدل العصاج بالجبن الأبيض ، فيدهك ⅛ ك جبن أبيض بقليل من الزيت أو الزبد ، و½ ملعقة شاى نعناع ويستعمل للحشو.

■ تدهن صينية صغيرة جيدًا بالسمن وترش بطبقة سميكة من البقسماط الناعم ، ويبسط نصف البطاطس ثم الحشو المختار ، ثم النصف الآخر ويتمم كالسابق وبعد النضج تقلب وتقدم مجملة بالبقدونس .

■ **طبق البطاطس البيوريه المجمل** :

١ – يبسط نصف خليط بطاطس الدوقة فى بيركس مدهون بالسمن ، ثم يبسط عليه الحشو المختار .

٢ – يوضع النصف الثانى فى كيس به قمع تجميل ، ويغطى سطح الحشو بوردات متراصة بجوار بعضها أو شكل شريط بحيث يغطى الحشو .

٣ – يدهن خفيفًا بالبيض ويوضع الطبق فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرَ السطح . يجمل بالبقدونس ويقدم ساخنًا .

بطاطس مشوية فى الفرن

المقادير :

٤ وحدات كبيرة مستطيلة من البطاطس	½ ملعقة شاى ملح ، قليل من الفلفل
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	١ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
¼ كوب لبن ساخن	أو بصل مبشور

الطريقة :

١ – تغسل البطاطس وتجفف ، توضع فى صاج فى فرن حار نوعًا ١٩٠° م (٣٧٥° ف) حتى تنضج (حوالى ١ ساعة) .

٢ – تقطع نصفين طولا ويفرغ الجزء اللحمى باحتراس مع الاحتفاظ بالقشرة سليمة .

٣ – يخلط اللب باللبن الساخن ، والزبد أو السمن ، والملح والفلفل والجبن الرومى أو البصل ويقلب جيدًا .

٤ – يعاد الخليط للقشرة ويكوم بشكل هرمى .

٥ – يوضع فى فرن حار لمدة ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح خفيفًا .

٦ – يجمل خفيفًا بالبقدونس ويقدم ساخنًا مع طبق سلطة خضراء كوجبة خفيفة .

ملحوظة : قد تقدم البطاطس المشوية كما هى على المائدة وتخلط فى أثناء الأكل بالزبد والتوابل أو الصلصات كصلصة المستردة والكتشب وغير ذلك .

بطاطس باللحم الضأن فى الفرن

من أطباق البطاطس الشرقية الشهية ، ونظرًا لارتفاع نسبة الدهن باللحم الضأن ، فقد يكتفى به ويستغنى عن السمن .

المقادير :

١ ك بطاطس

من ½ – ¾ ك لحم من الفخذة أو الكتف الضأن

١ بصلة كبيرة مقطعة حلقات

½ ك طماطم مقشر ومقطع حلقات

١ ملعقة شاى ملح ، ¼ ملعقة شاى فلفل

¼ ملعقة شاى قرفة – ½ ١ كوب ماء .

الطريقة :

١ – يغسل البطاطس ويقشر رفيعًا أو يكحت . يقطع حلقات متوسطة السُّمك ١ سم .

٢ – تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل والقرفة ويخلط بالبطاطس .

٣ – يغسل اللحم ويترك صحيحًا أو يقطع قطعًا متوسطة الحجم ، ويتبل خفيفًا بالملح والفلفل .

٤ – ترص البطاطس بالبصل فى صينية أو طبق فرن على هيئة طبقات مع حلقات الطماطم ويوضع بوسطها مقطع اللحم ، بحيث تكون الطبقة العليا من حلقات الطماطم .

٥ – يوضع ملعقة سمن على السطح إذا كانت فى حاجة إلى ذلك ويضاف الماء .

٦ – تغطى البطاطس وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (من ٤٥ – ٥٥ دقيقة) .

٧ – يكشف الغطاء لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح قبل التقديم .

● إذا كان اللحم كبير السن يمكن سلقه نصف سلق وإضافته مع ماء سلقه للبطاطس وإتمام النضج فى الفرن .

● توفيرًا للوقت والوقود قد تطهى البطاطس على النار أولا وتوضع فى الفرن حتى يحمر السطح .

بطاطس محشوة بالعصاج

المقادير :

١ ك بطاطس مستدير متوسط الحجم
$\frac{1}{4}$ ك عصاج بالمكسرات والطماطم (ينظر القرع)
$\frac{1}{2}$ كوب عصير طماطم ، $\frac{1}{2}$ كوب ماء
١ مكعب مرق – ملح ، فلفل

الطريقة :

١ – يقشر البطاطس أو يكحت ويقور ، يقطع جزء صغير من السطح السفلى حتى يرتكز جيدًا .
٢ – يغسل ويسلق فى الماء المغلى لمدة ٣ – ٥ دقائق بحيث يتشرب الماء . أو يشوح خفيفًا فى قليل من السمن أو الزيت .
٣ – يحشى البطاطس بالعصاج ويرص فى صينية أو طبق فرن (بيركس) .
٤ – يصب حوله السائل المتبل ويوضع فى فرن متوسط أو يطهى على نار هادئة حتى ينضج .



البطاطا Sweet Potatoes

تعتبر البطاطا من الخضر الجذرية ، ونحن نأكلها كصنف حلو ، مسلوقة أو مشوية أو بيوريه بالسكر وغير ذلك .

تحتوى البطاطا على كمية كبيرة من النشا والسكر ، وهى مصدر جيد للكالسيوم والبوتاسيوم وبها آثار من اليود ، والصفراء منها غنية بفيتامين ا ، كما تحتوى على كميات قليلة من فيتاميني ب المركب ، جـ .

* **واحدة من البطاطا المشوية أو المسلوقة (١٠٠ جم) تعطى :**

نسبة عالية من فيتامين ا : ٨٩١٠ – ١١,٦١٠ وحدة دولية ، ١١٤ – ١٤٠ سعرًا

البطاطا المسلوقة

١ – تختار الوحدات الممتلئة المتوسطة الحجم ، الخالية من العطب .

٢ – تغسل جيدًا باستعمال فرجون أولوفة .

٣ – ترفع على نار هادئة مع كمية قليلة من الماء (١ ك بطاطا ، ١ كوب ماء) .

٤ – تغطى وتترك حتى تلين وتنضج وتتشرب الماء (٢٥ – ٣٠ دقيقة) .

٥ – يهز الإناء من آن لآخر منعًا لالتصاقها ، وقد يضاف إليها قليل من الماء إذا احتاج الأمر .

٦ – تقشر وتقدم حسب الرغبة .

بطاطا مسلوقة بالسكر وعصير البرتقال

المقادير :

٤ وحدات من البطاطا المسلوقة
مقطعة مكعبات أو حسب الرغبة
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح

٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
$\frac{1}{2}$ كوب سكر أو عسل أسود
ملعقة شاى بشر برتقال . عصير برتقالة

الطريقة :

١ – تخلط المقادير (ماعدا البطاطا) فى طاسة كبيرة وترفع على نار هادئة .

٢ – تضاف البطاطا المقطعة وتهز الطاسة سريعًا على النار الهادئة حتى تتشرب الخليط جيدًا .

بطاطا مشوية

١ – تختار البطاطا الكبيرة أو المتوسطة الحجم – تغسل كالسابق وتجفف – يقطع جزء صغير من أحد طرفيها أو تخرم بالشوكة وهذا يساعد على سرعة نضجها وعدم انكماشها . وقد تدهن خفيفًا بالسمن أو الزيت .

٢ – توضع فى صاج فى فرن حار لمدة حوالى ١ ساعة حتى تلين وتنضج .

٣ – تقدم كما هى أو تقطع نصفين طولا – يفرغ جزء من اللب ويخلط بقليل من الزبد والسكر والقرفة .
٤ – يعاد للقشرة وتسخن فى الفرن أو تحت الشواية ، تقدم ساخنة .

بطاطا بيوريه

المقادير :

٦ وحدات من البطاطا المتوسطة	¼ ملعقة شاى ملح
٢ ملعقة كبيرة زبد	½ كوب لبن
٢ ملعقة كبيرة سكر أو عسل أسود	¼ ملعقة شاى قرفة

الطريقة :

١ – تسلق البطاطا كالسابق . وقد تقشر رفيعًا وتسلق مقطعة كما فى البطاطس .
٢ – تهرس بشوكة أو فى الخلاط الكهربائى أو باستعمال مصفاة سلك .
٣ – يضاف الزبد واللبن والسكر والملح ويخفق الخليط جيدًا حتى يصير ناعمًا .
٤ – تضاف القرفة وقليل من المكسرات المفرية غليظًا إذا أريد .

بودنج البطاطا بعصير البرتقال

مقدار بطاطا مسلوقة بالسكر وعصير البرتقال .
¼ كوب مكسرات مفرية .

الطريقة :

١ – تهرس البطاطا وتخلط بباقى المقادير مع التقليب الجيد حتى ينعم الخليط. قد تقطع حلقات.
٢ – تضاف المكسرات ويوضع الخليط فى طبق فرن مدهون .
٣ – يرش السطح خفيفًا بالسكر ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح .







البقول Legumes

البقول هى مجموعة الخضر الجافة مثل الفول والعدس والفاصوليا البيضاء واللوبيا والبسلة الجافة وفول الصويا والحمص واالترمس والفول السودانى ، ولو أننا نعتبر الأخير من المكسرات . وتدخل ضمن مجموعة اللحوم وبديلاتها (ينظر مرشد الغذاء الصحى الباب الثانى) .

وتعتبر البقول من أهم مصادر البروتين النباتى الذى يعتمد عليه النباتيون فى غذائهم بصفة خاصة ، وهو أقل فى قيمته الحيوية من البروتين الحيوانى (لحوم - أسماك - بيض .. إلخ) لنقص بعض الأحماض الأمينية الأساسية به . وتبلغ نسبة البروتينات بالبقول من ٢٠ إلى ٢٧ ٪ ، ويمكن رفع قيمتها الحيوية بما يضاف إليها من أطعمة أخرى كتناول الفول المدمس بالجبن الأبيض مثلا .

وتحتوى البقول أيضًا على الكربوهيدرات ، كما أنها غنية بمجموعة فيتامين ب ، وبعض الأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور ، ولكنها فقيرة فى الدهون ما عدا الفول السودانى وفول الصويا ، ولذا تضاف إليها مواد دهنية عند طهيها .

هضم البقول :

يعتمد هضم البقول على طريقة إعدادها وطهيها ، وهى أعسر هضمًا من الخضر واللحوم وغيرها من الأطعمة . ويرجع ذلك إلى تضاعف حجمها وامتصاصها لكميات كبيرة من الماء ، وكثير من الأشخاص لا يتحملون البقول لما تسببه من انتفاخ وتراكم الغازات بالأمعاء ، لأنها تبقى مدة طويلة بالمعدة قد تزيد عن ٤ ساعات .

ويمكن بالطهى الصحيح والنضج التام استغلال البقول وتقديمها فى وجبات متزنة للاستفادة ببروتيناتها . وهذا يساعد كثيرًا على هضمها وامتصاصها ، فالبقول المصفاة كالعدس والبصارة والفول المدمس المصفى تمتص معظم بروتيناتها حوالى ٩٠ ٪ . ومن الكربوهيدرات حوالى ٩٧ ٪ ، فى حين تصل نسبة ما يمتص من بروتينات البقول الصحيحة كالفاصوليا البيضاء والعدس بحبة وغيرها إلى حوالى ٦٠ ٪ ، أما الفقد فى الكربوهيدرات فقليل .

ومن أسباب عدم إقبال الكثيرات على طهى البقول ، ما تستغرقه من وقت طويل فى نضجها وطهيها . وما تستهلكه من وقود ، وحلة الضغط الآن توفر كثيرًا من الوقت والوقود فى طهى مثل هذه الأطعمة .

التركيب العام للبقول قبل وبعد الطهى

	نيئة (فى ١٠٠ جرام)	ناضجة (فى ١٠٠ جرام)
بروتين	٢٠ - ٢٤ جرام	٦ - ٧ جرام
كربوهيدرات	٤٥ - ٥٥ جرام	١٦ - ١٨ جرام
الياف	١٢ - ٢١ جرام	٣ - ٥ جرام
سعرات	٢٥٠ - ٣٠٠ سُعر	٩٢ - ٩٩ سُعر
كالسيوم	٤٠ - ٨٥ ملليجرام	١٠ - ٢٤ ملليجرام
حديد	٥ - ٧ ملليجرام	٢ - ٢,٥ ملليجرام
فوسفور	٢٤٠ - ٣٠٠ ملليجرام	٨٠ - ١٠٠ ملليجرام

McCance and Widdowson (1976).

إعداد البقول للطهى :

● **نقع البقول :**

تنقع البقول الجافة عادة قبل طهيها للأسباب الآتية :

١ – لتليين غلافها الخارجى الشديد الصلابة (السليلوز) .

٢ – لكى تستعيد الماء الذى فقدته بعملية التجفيف فيتضاعف حجمها .

٣ – لتقصير مدة الطهى وتوفير الوقود .

٤ – لإزالة جزء كبير من المواد المسببة للمرارة وبعض السموم . A Flatoxins

وتنقع البقول كالفول والفاصوليا البيضاء والبسلة الجافة وغيرها فى ماء بارد لمدة لا تقل عن ٨ ساعات ، وقد تصل إلى ١٢ ساعة (طول الليل) حتى تلين . وتمتص كمية كبيرة من الماء فيتضاعف حجمها كثيرًا ويزيد وزنها ، ففى الفاصوليا البيضاء تصل نسبة الماء بها بعد النقع إلى ٧٠ ٪ بعد أن كانت ١ ٪ .

وللسرعة يمكن تقصير مدة النقع بوضع البقول فى ماء يغلى على النار لمدة ٣ – ٥ دقائق ، وتترك فى هذا الماء لمدة حوالى ساعة . فتمتص البقول فى ساعة واحدة كمية من الماء مماثلة لما تمتصه بالنقع لمدة ١٥ ساعة . وإن كانت الاستفادة من بروتينات البقول المنقوعة أفضل من المعرضة للغلى . وهكذا يتبين أن لكل طريقة مزاياها .

وتفقد البقول كمية لا تذكر من البروتين والسكر فى ماء النقع ، وهى ليست ذات أهمية طالما أننا نتخلص من مسببات المرارة وسموم بعض البقول كالفاصوليا البيضاء وما يسببه الفول المدمس من حساسية للبعض وخاصة الأطفال .

وقد تلجأ بعض ربات البيوت إلى إضافة بيكربونات الصوديوم لماء نقع البقول ، خاصة إذا كان الماء عسرًا ، لإسراع عملية امتصاص الماء ، وكما سبق الذكر فى الخضر الخضراء فإن البيكربونات تتلف ما بالبقول من فيتامين هام وهو ب$_1$ (الثيامين) وتؤثر على لونها وشكلها ، وتسبب تفتتها من الخارج بعد النضج ، فى حين يبقى داخل البقول صلبًا غير تام النضج .

● **كمية الماء ومدة النضج :**

يحتاج الكوب من البقول الجافة إلى حوالى ٤ أكواب ماء للنقع ، وتتراوح مدة النضج بين $\frac{1}{2}$ إلى ٢ ساعة حسب نوعها . ويعطى الكوب من البقول بعد النضج : من ثلاثة إلى أربعة أضعافه وهو نيىء .

ولذا يجب أن يؤخذ هذا فى الاعتبار عند تقدير قيمتها الغذائية .

● **طهى البقول :**

تطهى البقول إما باستعمال إناء الضغط السريع الاقتصادى فى الوقود والوقت ، أو باستعمال إناء متين محكم الغطاء . وفى كلتا الحالتين تتبع الخطوات الآتية :

١ – تنقى البقول من الشوائب كالحصى والطين وخلافه .

٢ – تغسل جيدًا عدة مرات فى وعاء عميق كبير الحجم ، ويراعى عدم سقوط جزء منها فى الحوض فى أثناء تصفية الماء (كما يحدث فى العدس) .

٣ – تصفى من الماء بوضعها فى مصفاة ويمرر عليها الماء ثانية ، وتنقع كما ذكر سابقًا .

٤ – أو يغلى الماء فى الإناء بنسبة ٤ أكواب ماء لكل ١ كوب بقول ، تضاف البقول ويغطى الإناء حتى يبدأ الغليان ، فتهدأ الحرارة نوعًا ويترك من ٢ إلى ٤ دقائق مع نزع الريم .

٥ – يرفع الإناء من على النار ، وتترك البقول فى الماء الساخن لمدة ساعة على الأقل حتى تمتص كمية كبيرة من الماء ويتضاعف حجمها ، وميزة هذه الطريقة أنها سريعة وتحتفظ فيها البقول بلونها ونكهتها التى تضعف كثيرًا بالنقع لمدة طويلة .

٦ – يستغنى عن ماء السلق بالنسبة للفاصوليا البيضاء والفول المدمس كما سبق الذكر .

٧ – يتمم النضج حسب الرغبة ، إما باستعمال إناء الضغط فيضاف للبقول ضعف حجمها من الماء بحيث لا تزيد كل المحتويات بما فى ذلك البصل والطماطم والمادة الدهنية وغير ذلك عن ½ حجم إناء الضغط ، يرفع على النار حتى يغلى ، يغطى وتهدأ الحرارة نوعًا ويحسب الوقت اللازم للنضج حوالى ½ ساعة .

٨ – فى حالة استعمال إناء عادى يضاف ٣ إلى ٤ أضعاف حجم البقول من الماء المغلى (يعمل حساب البخر) ، يغطى ويترك يغلى بهدوء ، مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر ، وتستغرق مدة الطهى من ٢ – ٣ ساعات .

٩ – يلاحظ عدم إضافة الملح إلا فى النهاية حتى لا يعوق النضج .

١٠– تطبق هذه الطريقة على معظم البقول .



الفول Broad-Beans

الفول المدمس Stewed Beans

يعتبر الفول المدمس من أطباقنا الشعبية العالية القيمة الغذائية ، ويؤكل عادة فى الفطور أو فى كل وجبة وفى إفطار رمضان ، وقد يضاف إليه مواد غذائية أخرى تكمل نقصه فى بعض الأحماض الأمينية الأساسية وفى المواد الدهنية ، كالجبن الأبيض والبيض والطحينة وغير ذلك .

ويعطى ١٠٠ جم من الفول المدمس : (ناضج بدون أى إضافات أخرى) :

٧,١ جرام بروتين	١٨,٧ ملليجرام كالسيوم
١٧ جرام كربوهيدرات	١,٦ ملليجرام حديد
٥,١ جرام سليلوز (ألياف)	٨٦,٥ ملليجرام فوسفور
٩٢ سُعرًا	٤٧,٢ ملليجرام كبريت

تدميس الفول :

يوضع الفول بعد نقعه بالطريقة السابقة فى الدماسة (الغاز أو الكهربية) بنسبة كوب من الفول إلى ٤ كوبات من الماء المغلى ، و½ كوب من العدس الأصفر . يغطى ويترك حتى ينضج ، لمدة تتراوح بين ٦ ، ١٢ ساعة حسب نوع الفول ، ودرجة الحرارة المستعملة ، ويلاحظ عدم فتح الدماسة حتى لا يسود الفول - وقد يدمس فى إناء الضغط لمدة حوالى ساعتين .

ويلاحظ سرعة اسوداد الفول المدمس بعد تعرضه للهواء الجوى ، وهى من المشاكل التى تحتاج إلى مزيد من الدراسة ، ويمكن التغلب على هذه الحالة إلى حد ما بوضع طبقة من الزيت على سطحه تمنع اتحاد بعض مركباته بالهواء . ويحفظ الفول بعد تدميسه ،فى إناء محكم الغطاء من الصينى أو البلاستك بعد تغطية سطحه بطبقة من الزيت كما سبق الذكر. فى مكان بارد .

من أطباق الفول المدمس الشائعة :

● **فول بالطماطم** :

يضاف عصير واحدة من الطماطم المتوسطة إلى ١ كوب من الفول المدمس ويقلب على نار هادئة لمدة قصيرة . يغرف فى طبق ويتبل بالملح والبقدونس المفرى والزيت ، ويقدم ساخنًا . أو تقطع حلقات طماطم على سطح الفول وتعتبر وجبة كاملة مع رغيف .

● **فول بالزيت والليمون** :

يدق فص ثوم ويخلط بعصير ليمونة وقليل من الملح ، ويضاف للفول المدمس الساخن . يغرف فى طبق ويرش سطحه بالزيت ويقدم .

وقد يستغنى عن الثوم وتوضع ملعقة شاى بقدونس صحيح أو مقطع على الفول .

● **فول بالزبد** :

تسخن ملعقة كبيرة زبد فى طاسة ، يضاف إليها ١ كوب فول مدمس ويقلب لمدة دقيقة . يتبل بالملح والفلفل ، يغرف ويقدم ساخنًا .

قد يستبدل الزبد بالسمن . أو يكتفى بوضعه على الفول الساخن فى الطبق .

● **فول بالطحينة :**

يقدم الفول المدمس متبلا بالملح والفلفل . وتقدم الطحينة المتبلة بالكمون وعصير الليمون منفردة ، ويخلط على المائدة عند الأكل . أو تضاف الطحينة للفول المدمس وتخلط به ويتبل .

● **فول بالبيض :**

يقلى البيض واحدة واحدة ويرص على سطح الفول ، ويرش خفيفًا بالملح والفلفل ويقدم . أو يسلق البيض ويقشر ، ويقطع حلقات رفيعة (بالقطاعة) ويرص على طبق الفول .

● **طبق فول مدمس بالزيت والليمون (٢٠٠ جم) يعطى حوالى ٢٧٠ سُعرًا .**

البصارة Besarah

من الأطباق الشعبية الشائعة وهى عبارة عن خليط من الفول المدشوش والخضر ، تصفى بعد النضج وتقدم دافئة أو باردة .

المقادير :

½ ك فول مدشوش
١ بصلة مقطعة حلقات
١ حزمة بقدونس منقى مغسول
١ ملعقة شاى ملوخية جافة
١ ملعقة شاى نعناع جاف
١ ملعقة شاى كسبرة ناعمة
٤ فصول ثوم
١ ملعقة شاى ملح ، قليل من الفلفل

للتقلية : بصلة كبيرة مفرية – ١ ملعقة كبيرة زيت .

الطريقة :

١ – ينقى الفول ويغسل جيدًا . يوضع فى إناء ويغطى بكمية كافية من الماء .
٢ – تضاف إليه باقى المقادير ، ويرفع على النار حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة ويغطى .
٣ – يترك حتى ينضج تمامًا على نار هادئة لمدة حوالى ١ – ½ ١ ساعة .
٤ – يضاف إليه قليل من الماء كلما احتاج الأمر مع مراعاة عدم تقليبه .
٥ – يصفى بمصفاة الخضر أو مصفاة سلك .
٦ – يعاد للإناء ويتبل بالملح والفلفل ، ويترك على نار هادئة حتى يغلى ويغلظ القوام نوعًا .
٧ – تعمل التقلية بتحمير البصل المفرى فى الزيت حتى يصفر لونه ، ويضاف نصف البصل مع الزيت للبصارة المصفاة .
٨ – تغرف فى طبق عميق كبير وتترك حتى تهدأ وتجمل بباقى البصل المحمر . تقدم دافئة أو باردة .

ملحوظة : قد تتبل بقليل من الكراوية المحمصة الناعمة والشطة ، ويتوقف ذلك على رغبة الآكلين .

الفول النابت

غنى بفيتامين ب ويصلح كعلاج للجهاز الهضمى

تنبيت الفول :

ينقى الفول الكبير الحجم الأبيض ، ويغسل جيدًا . ينقع فى ماء بارد لمدة يومين أو ثلاثة ، مع تغيير الماء مرتين فى اليوم . يصفى من الماء ويوضع فى سلطانية من الصينى أو البلاستك ، ويغطى بقطعة نسيج متسعة المسام مبللة ، لمدة ٦ – ١٢ ساعة حتى ينبت .

سلقه :

يشطف الفول النابت بالماء ، ويسلق فى ماء مغلى يكفى لتغطيته . يضاف إليه بصلة صحيحة وملعقة كبيرة عصير ليمون لكل ١ كوب فول حتى يحتفظ بلونه الأبيض ، ويترك حتى ينضج – يتبل بالملح والكمون الناعم .



العدس Lentils

أكثر أنواع البقول استهلاكًا بعد الفول المدمس ، ويعتبر العدس المصرى من أفضل الأنواع فى العالم ، وتقدم منه أطباق متنوعة مثل حساء العدس – الكشرى – العدس المطبوخ وغير ذلك ، والعدس الأصفر المصفى وخاصة الحساء المقدم منه ، أسهل هضمًا من العدس بجبة ومن البقول الأخرى .

ويعطى ١٠٠ جم من العدس الناضج :

٦,٨ جرام بروتين	١٠,٥ ملليجرام كالسيوم
١٨,٣ جرام كربوهيدرات	٢,٢ ملليجرام حديد
٢,٤ جرام سليلوز	٨٠ ملليجرام فوسفور
٩٥ سُعرًا	٣٧,٣ ملليجرام كبريت

(الطريقة الأولى) طهى العدس الأصفر

المقادير :

½ ك عدس أصفر	١ كوب ماء
بصلة متوسطة	½ ملعقة شاى كمون ناعم ، ملح وفلفل
٤ – ٥ فصوص ثوم	١ ملعقة كبيرة زيت

الطريقة :

١ – يغسل العدس جيدًا فى إناء عميق مع دعكه خفيفًا بين راحتى اليدين ، حتى يتخلص من قشرته القاتمة الرقيقة ويذوب جزء من الطين . يصفى باحتراس .

٢ – تكرر العملية ويوضع فى مصفاة ويمرر عليه الماء عدة مرات حتى يتخلص من بعض الحصى الصغير غير القابل للذوبان .

٣ – يسخن الماء على النار ، ويضاف إليه العدس والبصل والثوم المقطع . يغطى ويترك على نار هادئة ، مع إضافة الماء قليلا قليلا كلما تشربه العدس دون تقليب ، وهذا يساعد على سرعة نضجه .

٤ – يخفف قليلا بالماء قبل تصفيته مباشرة ، حتى يسهل مروره من المصفاة الضيقة الثقوب ، وهذا يساعد أيضًا على بقاء الحصى بقاع الإناء (يروق) .

٥ – يعاد العدس المصفى للإناء ، ويتبل بالملح والفلفل ، ويترك على نار هادئة مع تقليبه حتى يغلظ قوامه نوعًا . يضاف إليه الكمون والزيت مع التقليب ويقدم ساخنًا .

(الطريقة الثانية) طهى العدس الأصفر

المقادير :

½ ك عدس أصفر	٣ فصوص ثوم – ملح وفلفل
بصلة مقطعة حلقات رفيعة	½ ملعقة شاى نعناع جاف

عدد ١ كوسة متوسطة الحجم	١٠ عصير ليمونة
١ ملعقة كبيرة زيت	١ كوب ماء

الطريقة :

١ – يشوح البصل المقطع رفيعًا فى الزيت حتى يصفر ، يضاف إليه الماء ويترك حتى يغلى فيضاف العدس المغسول المصفى .

٢ – تكحت الكوسة وتقطع مكعبات صغيرة وتضاف للعدس . يغطى الإناء ويترك على النار حتى ينضج تمامًا ، حوالى ١ ساعة ، ثم يصفى كالسابق .

٣ – يعاد العدس المصفى للإناء ، ويدق الثوم والملح والنعناع ويضاف للعدس وكذا عصير الليمون ، يترك حتى يغلى لمدة دقيقتين ويقدم ساخنًا المقدار يكفى من ٤ – ٥ أشخاص .

ملحوظة : قد يضاف للعدس بعد تصفيته ، ملعقة كبيرة أرز مغسول ويستغنى عن النعناع والثوم . يترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز .

حساء العدس الأصفر

مذكور فى الحساء – الباب السادس ص ٣٧٠.

١ – الكشرى بالعدس بجبة

المقادير :

١ كوب عدس بجبة	٢ ملعقة كبيرة زيت
١ كوب أرز	½ ملعقة شاى ملح ، ¼ ملعقة شاى فلفل
بصلة كبيرة مقطعة حلقات	ماء كاف للنضج

الطريقة :

١ – ينقى الأرز ويغسل ويصفى من الماء .

٢ – يشوح الأرز قليلا فى ملعقة من الزيت . ويضاف إليه ½ ١ كوب ماء مغلى . يتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ الغليان ، ويتشرب الأرز جزءًا من السائل .

٣ – تهدأ الحرارة ويغطى ويترك حتى ينضج على نار هادئة جدًا حوالى ١٥ – ٢٠ دقيقة .

٤ – يغسل العدس ، فيذوب معظم الطين ويصفى الماء للتخلص من الشوائب .

٥ – تكرر العملية حتى يصفو الماء، يصفى العدس ويترك حتى يجف، ثم ينقى من الحصى جيدًا.

٦ – يسلق فى كمية كافية من الماء المغلى حتى ينضج . ويصفى من الماء المتبقى من السلق أو يترك حتى يتشربه .

٧ – يضاف العدس للأرز ويقلب معه بخفة . باستعمال شوكة أو مقصوصه فى حالة الكميات الكبيرة .

٨ – يشوح البصل فى ملعقة الزيت المتبقية حتى يصفر. يصفى الزيت المتخلف على الكشرى ويعاد تتبيله.

٩ – يرص البصل المحمر فى قاع قالب ، ويملأ القالب بخليط العدس والأرز مع الضغط خفيفاً عليه حتى يتماسك . ثم يقلب فى طبق مناسب. لا داعى للمكرونة فى الكشرى حتى لاتطغى المواد النشوية على بروتين العدس.

١٠– يقدم معه صلصة الطماطم المعروفة وطبق من السلطة الخضراء.

صلصة الطماطم :

تقدح ملعقة كبيرة من الزيت ويضاف إليها ½ كوب عصير طماطم مع التقليب . يضاف إليها ملعقة كبيرة من الخل ، وتتبل بالملح والفلفل . تترك الصلصة تغلى لمدة دقيقتين.

تقديم آخر :

يترك الأرز والعدس بعد النضج كل على حدة ، وتوضع طبقة من الأرز على البصل المحمر فى القالب ثم طبقة من العدس وتكرر ثانية ويضغط عليه خفيفاً ثم يقلب ويقدم كالسابق.

٢ – الكشرى بالعدس بجبة

نفس المقادير السابقة ولكنها تعمل بطريقة سريعة مختصرة فى إناء واحد كالآتى :

١ – يشوح البصل فى الزيت حتى يصفر ، ويضاف ٢ كوب ماء ويترك حتى يغلى ، ثم يضاف العدس المغسول المصفى ويترك على نار هادئة حتى ينضج تقريبًا مع إضافة ماء إذا احتاج.

٢ – يغسل الأرز ويصفى يضاف للعدس ويقلب معه بخفة . يضاف ١ كوب ماء ويتبل بالملح والفلفل . يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج العدس والأرز حوالى ¼ ساعة ويتشرب الماء.

٣ – يغرف فى طبق ويقدم معه صلصة الطماطم كالسابق.

• طبق كشرى (١٥٠ جم) يعطى حوالى ٢٠٠ سُعرًا.

٣ – الكشرى بالعدس الأصفر

تتبع مقادير وطريقة الكشرى بالعدس بجبة الثانية ، وقد يتمم النضج بوضع خليط العدس والأرز فى طبق فرن مدهون بالزيت . يغطى ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويتشرب السائل . يقدم الطبق بمحتوياته.

٤ – كشرى بالبيض

ينظر ص ٣٤٧ – أطباق بديلة للحوم.

الفاصوليا البيضاء White Beans

من البقول الشديدة الصلابة كالفول ، ولذا يجب نقعها لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة (طول الليل) أو تسلق لمدة قصيرة كما سبق الذكر فى نقع البقول ويستغنى عن ماء النقع أو السلق للتخلص من سموم الفاصوليا .

ويعطى ١٠٠ جم من الفاصوليا الناضجة :

٦,٦ جرام بروتين
١٦,٦ جرام كربوهيدرات
٧,٢ جرام سليلوز
٨٨ سُعرًا
٦٤,٥ ملليجرام كالسيوم
٢,٥ مللجرام حديد
١٢٢ ملليجرام فوسفور
٤٦,٣ ميلجرام كبريت

فاصوليا بيضاء مكمورة

تتبع مقادير وطريقة طهى البسلة الخضراء باستعمال ١/٤ ك فاصوليا بيضاء منقوعة أو مسلوقة ص ١٣١.

فاصوليا بيضاء بالصلصة الفرنسية والبقدونس

تنقع الفاصوليا وتسلق حتى تنضج . تصفى من ماء السلق وتتبل وهى ساخنة بالصلصة الفرنسية المضاف إليها ملعقة شاى بقدونس مفرى تقدم كنوع من السلطة .

لوبيا مكمورة Kidney-Beans

أصغر حجمًا وأقل صلابة من الفاصوليا الجافة وتطهى بنفس مقادير وطريقة الفاصوليا البيضاء المكمورة .

لوبيا باللحم المفرى والفلفل الأخضر

المقادير :

١ كوب لوبيا جافة
١ بصلة كبيرة مفرية
١/٤ ك لحم مفرى
قليل من الملح والفلفل
٣ ملعقة كبيرة زيت
١ - ٢ فص ثوم مفرى
واحدة من الفلفل الأخضر المفرى
١/٢ ١ كوب عصير طماطم

الطريقة :

١ - تنقع اللوبيا كالسابق ، ثم تسلق لمدة ساعة حتى تلين وتقترب من النضج .
٢ - يشوح البصل والثوم والفلفل الأخضر المفرى فى الزيت الساخن ، ثم يضاف اللحم المفرى ويقلب الجميع حتى يحمر اللحم خفيفًا .
٣ - تضاف الطماطم واللوبيا والتوابل . يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج لمدة حوالى ١/٢ ساعة .

الطعمية (الفلافل) Tameya

من الأطباق الشعبية الشهيرة ، ويمكن تقديم وجبة متزنة ، كاملة البروتين بتناول الخبز والطعمية والسلطة الخضراء . ذلك لأن بروتيناتها النباتية الناقصة يكمل بعضها البعض ، فالخبز ينقصه الحمض الأمينى الأساسى الليسين وفول الطعمية غنى به . كما أن الفول فقير فى حمض التربتوفان والخبز غنى به .

١٠٠ جم من الطعمية المقلية (٣ وحدات كبيرة الحجم) يعطى :

٥,٥ جم بروتين	حوالى ٢٠٠ سعر
١٨ جم كربوهيدرات	٣٦ ملليجرام كالسيوم
٢٥ جم دهون (زيت القلى)	٣ ملليجرام حديد

مقادير الطعمية :

½ ك فول مدشوش	٥ – ١٠ فصوص ثوم ، قليل من الكرات أوكسبرة خضراء
١ حزمة بقدونس	١ ملعقة شاى كسبرة ناعمة
٢ بصلة متوسطة	ملح ، فلفل ، كمون ناعم

للتحمير : زيت غزير (حوالى ½ ١ كوب) .

الطريقة :

١ – ينقى الفول وينقع من يوم إلى اثنين حتى يلين (وقد يستعمل الفول النابت) مع تغيير الماء مرتين فى اليوم .

٢ – يغسل جيدًا ويصفى من ماء النقع ، ويفرم بمفراة اللحم اليدوية إو الكهربائية مرتين .

٣ – تجهز الخضر فيغسل البقدونس والكرات ويقطع غليظًا ، ويقشر البصل والثوم ويقطع ويفرم الجميع .

٤ – تخلط الخضرة بالفول المفروم ، ويفرم الجميع مرة أو اثنين . تتبل الخلطة بالملح والفلفل والكمون والكسبرة الناعمة . تترك ساعة مغطاة حتى تختمر .

٥ – تشكل أقراص صغيرة ، ببل اليد فى الماء لسهولة التشكيل ، أو باستعمال ملعقة خاصة لتشكيل الطعمية . تحمر فى الزيت الساخن الغزير . تقدم ساخنة على فرشة من البقدونس .

إرشاد :

● قد يضاف للخليط السابق من ٢ – ٣ بيضة مخفوقه ، تقلب جيدًا مع الخليط ، وهى تعمل على خفة الخليط وتجعل الطعمية هشة ، وترفع من قيمتها الغذائية والحيوية كبديل اللحم .

● يمكن حفظ خليط الطعمية النيىء فى إناء من الصينى أو البلاستك فى الثلاجه مع تغطيته . ويؤخذ منها للتحمير أولا بأول حتى تقدم ساخنة فى أى وقت حسب الرغبة .

● يجب أن يكون خليط الطعمية لينًا نوعًا حتى يعطى ناتجًا هشًا خفيفًا .
● قد تغمس أقراص الطعمية فى السمسم قبل تحميرها وهذا يزيد نسبة الكالسيوم والحديد والبروتين بها .

خليط الطعمية المجهز (عجينة طازجة) :

من السهل الآن الحصول على خليط عجينة الطعمية طازجًا . يعبأ فى أكياس من البلاستك المتين ويحفظ فى الثلاجة لحين استعماله . وهو يوفر كثيرًا من الوقت والجهد المبذول فى عمليات النقع والفرم التى تمنع الكثيرين من صناعة الطعمية بالمنزل ، والعجينة الطازجة أفضل من خليط الطعمية المجفف ، لأنها تحتفظ بلونها الزاهى ونكهتها الجيدة وطزاجتها .

خليط الطعمية المجفف :

يحتوى على نفس مكونات الطعمية فى حالة مجففة . يعبأ الخليط فى أكياس على هيئة مسحوق مجفف سهل الحفظ . وعند استعماله يعجن بالماء البارد لتحويله إلى عجينة لينة .

تترك فترة من الوقت حتى تلين مكوناتها وتختمر نوعًا .

تشكل وتحمر كالطعمية الطازجة ، ولكنها لا تصل إلى جودة العجينة الطازجة من حيث لونها الأخضر ونكهتها ودرجة انتفاخها .

الطعمية التامة التجهيز (الفلافل) :

تشتهر بها بعض المطاعم المتخصصة ، وتقدمها على درجة كبيرة من الجودة والإتقان . وقد يلجأ البعض إلى إضافة الخبز المبلل لعجينة الطعمية لزيادة حجمها ، وهذا يغير طعمها ، بالإضافة إلى تحميرها فى زيت غزير متزنخ سبق استعماله مرات عديدة دون تجديد ، مما يؤدى إلى تزنخه وتحلله ويتلف نكهة الطعمية ويجعلها ضارة صحيًا .

فول الصويا Soy-Beans

هذا النوع من البقول مازال غير شائع الاستعمال فى مصر ، وقد نال شهرة كبيرة فى أوربا وأمريكا ، وقد عرفته الصين واستعملته منذ عهد بعيد (حوالى ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد) . ويتميز بأن بروتيناته تختلف عن المصادر النباتية الأخرى ، لأنها كاملة الأحماض الأمينية الأساسية ، مثل البروتينات الحيوانية ، وتستهلك الصين واليابان كميات كبيرة منه فى شكل جبن الصويا وصلصات ومعاجين وخلطات متنوعة لتكملة النقص فى الأرز وهو الغذاء الرئيسى هناك .

ويستعمل فول الصويا أيضًا كبديل للبن البقرى فى تغذية الأطفال الرضع ، وتصنع منه خلطات فى شكل لحوم لها طعم ونكهة اللحوم الحيوانية وقيمتها الغذائية مرتفعة ، كما يدخل فى خلطات الفطائر والكعك والخبز . بعد التخلص من نكهته غير المستحبة فيكسب المخبوزات لونًا بنيًا لامعًا .

* **ويعطى ١٠٠ جم من فول الصويا :**

٤٤ ٪ بروتين (وهى نسبة أعلى منها فى أى طعام آخر غنى بالبروتين كاللحم والسمك) .
٢٠,٦ ٪ دهن (ويختلف عن البقول الأخرى فى ارتفاع نسبة الدهن به) .
٢٥ ٪ كربوهيدرات ، ٢,٢ ألياف

طهى فول الصويا :

ينقع مثل الفاصوليا البيضاء وباقى البقول ويستغنى عن ماء النقع للتخلص من مرارته ويطهى بنفس طريقة الفاصوليا البيضاء حتى ينضج تمامًا لإتلاف العامل الذى يعوق عملية الهضم به ، وبذلك يسهل هضمه وامتصاصه .

الفول السودانى Peanuts

ينتمى إلى البقول وإن كان يستعمل مثل المكسرات ، وهو غنى فى الدهون والبروتينات وبه نسبة قليلة من الكربوهيدرات ، ويستخرج من دهون الفول السودانى السمن الصناعى (المرجرين) . وزبدة الفول السودانى **Peanuts Butter**

وتعطى ١٠٠ جم من الفول السودانى :

٢٥ ٪ بروتين	وهو غنى فى البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم
٤٨ – ٥٤ ٪ دهون	والفوسفور والكبريت ، وفى فيتامين ب المركب
١٠ ٪ كربوهيدرات	وخاصة النياسين ويضاف للذرة لعلاج البلاجرا

وتناول ½ كوب لبن مع الفول السودانى يرفع بروتينه ويجعله غذاء ممتاز للأطفال الذين يعانون من نقص البروتين ، أو خلط السودانى المطحون مع اللبن المجفف وإدخاله فى بعض أنواع البسكويت .

١٥٠ جم فول سودانى تعطى حوالى ٨٤٠ سُعرًا .



حمص الشام
أحد أنواع البقول

القيمة الغذائية لبعض الفاكهة

الفاكهة	حجم	وزن (جرام)	طاقة (سعرات)	ماء ٪	بروتين (جرام)	كربوهيدرات (جرام)	فيتامين ا (و.د)	فيتامين جـ ملجم
برتقال بلدى	١ واحدة	١٨٠	٦٠	٨٥	٢	١٦	٢٤٠	٧٥
برتقال بلدى بسره	١ واحدة	٢١٠	٧٥	٨٦	١	١٩	٣١٠	٧٠
عصير برتقال طازج	١ كوب	٢٤٩	١١٥	٨٨	٢	٢٦	٥٠٠	١٢٢
عصير برتقال معلب غير محلى	١ كوب	٢٤٩	١٢٠	٨٧	٢	٢٨	٥٠٠	١٠٠
عصير برتقال مجمد مخفف بالماء	١ كوب	٢٤٨	١١٠	٨٨	٢	٢٧	٥٠٠	١١٢
تفاح	واحدة متوسطة	١٥٠	٧٠	٨٥	آثار	١٨	٥٠	٣
جريب فروت	½ واحدة	٢٨٥	٥٥	٨٩	١	١٤	١٠	٥٢
جريب فروت عصير	١ كوب	٢٤٧	١٠٠	٨٩	١	٢٤	٢٠	٩٦
خوخ	١ متوسطة	١١٤	٣٥	٨٩	١	١٠	١٣٢٠	٧
عنب أحمر	١ كوب	١٤٠	٩٥	٨٢	١	٢٦	١٢٠	٥٠
فراولة منزوعة الكأس	١ كوب	١٤٩	٥٥	٩٠	١	١٣	٩٠	٨٨
كمثرى	١ واحدة	١٨٢	١٠٠	٨٣	١	٢٥	٣٠	٧
ليمون (بنزهير)	٣ كبيرة	١٠٠	٢٨	٨٩	٠,٥	٨	١٠	٥٠
مانجو	١ واحدة	١٥٠	١٠٠	٨٢	١	٢٥	٥٠٠٠	٧٠
مشمش	٣ وحدات	١١٤	٥٥	٨٥	١	١٤	٢٨٩٠	١٠
موز	١ واحدة	١٥٠	٨٥	٧٦	١	٢٣	١٩٠	١٠
يوسفى	١ متوسطة	١١٤	٤٠	٨٧	١	١٠	٣٥٠	٢٦
بطيخ	شريحة	٢٠٠	٤٦	٩٤	٠,٨	١٠	٦٠	١٠
شمام	شريحة	٢٠٠	٥٢	٩٣	١	١٢	٥٠٠	٦٠

و. د. = وحدة دولية. ينظر فيتامين ا – الباب الأول.

القيمة الغذائية لبعض الخضر الشائعة

الخضروات	حجم	وزن (جرام)	طاقة (سعرات)	ماء (٪)	كربوهيدرات (جرام)	كالسيوم (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين ا (وحدة دولية)	فيتامين ب (ملجم)	رايبوفلاتين (ملجم)	فيتامين ج (ملجم)	ألياف (جرام)
خضر ورقية :												
خس نيىء	١/٤ واحدة	٥٧	٨	٩٦	٢	١١	نخر،	١٨٨	٠،٠٤	٠،٠٣	٤	٠،٥
سبانخ مسلوقة	١ كوب	١٨٠	٤٠	٩٢	٦	١٦٧	٤،٠	١٤٥٨٠	٠،١٣	٠،٢٥	٥٠	١
كرنب نيىء مفرى	١ كوب	١٠٠	٢٥	٩٢	٥	٤٩	٠،٤	١٣٠	٠،٠٥	٠،٠٥	٤٧	٠،٨
ملوخية (مسلوقة)	١ كوب	١٥٠	٥٠	٨٥	٢	٣٥٠	٥	١٤٠	٠،٥	٠،٣	٥٥	١،٥
خضر ثمرية :												
باذنجان رومي (مسلوقة)	١/٢ واحدة	١٥٠	٣٠	٩٤	٥	١٢	١،٢	آثار	٠،٠٥	٠،٠٤	٤	١
بامية مسلوقة	١٠ وحدات	٢٠٠	٦٠	٩١	٧	١٥	١،٥	آثار	٠،٠٦	٠،٠٤	٥	١،٥
خيار نيىء	واحدة كبيرة	١٠٠	١٢	٩٦	٢	١٥	٠،٣	آثار	٠،٠٢	٠،٠٢	١٠	—
طماطم نيىء	واحدة	١٥٠	٣٥	٩٤	٧	٢٠	٠،٨	١٣٥٠	٠،١٠	٠،٠٦	٣٤	٠،٨
فلفل أخضر كبير	واحدة	٦٢	١٥	٩٣	٣	٦	٠،٤	٢٦٠	٠،٠٥	٠،٠٥	٧٩	٠،٥
كوسة (مسلوقة)	١ كوب	٢٠٥	٦٠	٩٥	١٤	٤٧	١،٥	٧٥٠	٠،٠٨	٠،٠٨	٢٥	٠،٥
خضر زهرية												
خرشوف (مسلوق)	واحدة	١٥٠	٨٠	٨١	٢٠	٧٠	١،٥	١٥٠	٠،٢٥	٠،٠٢	٤	١،٥
قرنبيط مسلوق (زهرات منفصلة)	١ كوب	١٢٠	٢٥	٩٣	٥	٢٥	٠،٨	٧٠	٠،١١	٠،١٠	٦٦	١
خضر جزرية ودرنية :												
بطاطا مسلوقة	واحدة	١٤٧	١٧٠	٧١	٣٩	٤٧	١،٠	١١٦١٠	٠،١٣	٠،٠٩	٢٥	١،٥
بطاطس مسلوقة مقشرة	واحدة	١٢٢	٨٠	٨٣	١٨	٧	٠،٦	آثار	٠،١١	٠،٠٤	٢٠	١،٥
جزر مسلوق مكعبات	١ كوب	١٤٥	٤٥	٩١	١٠	٤٨	٠،٩	١٥٢٢٠	٠،٠٨	٠،٠٧	٩	١،٨
خضر بقولية :												
بسلة خضراء مسلوقة	١ كوب	١٦٠	١١٥	٨٢	١٩	٣٧	٢،٩	٨٦٠	٠،٤٤	٠،١٧	٣٣	١،٥
ذرة شامي مسلوقة	١ (كوز)	١٤٠	٧٠	٧٤	١٦	٢	٠،٥	٣١٠	٠،٠٩	٠،٠٨	٧	—
فاصوليا خضراء مسلوقة	ف ١ كوب	١٢٥	٣٠	٩٢	٧	٦٢	١	٦٨٠	٠.٠٨	٠.١١	١٦	١

القيمة الغذائية للفاكهة المجففة

الفاكهة المجففة	حجم	وزن (جم)	طاقة (سعرات)	ماء (٪)	بروتين (جم)	كربوهيدرات (جم)	دهون (جم)	كالسيوم (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين أ (وحدة دولية)	ثيامين (ملجم)	رايبوفلافين (ملجم)
بلح	١ كوب	١٧٨	٤٩٠	٢٢	٤	١٣٠	١	١٠٥	٥٠٣	٩٠	٠,١٦	٠,١٧
تين	واحدة كبيرة	٢١	٢٣	٢١	٦٠	١٥	١	٢٦	٠,٦	٢٠	٠,٠٢	٠,٠٢
زبيب	١ ١/٢ ملعقة كبيرة	١٤	٤٠	١٨	آثار	١١	آثار	٩	٠,٥	آثار	,٠٢	٠,٠١
قراصيا	٤ وحدات	٣٢	٧٠	٢٨	١	١٨	آثار	١٤	١,١	٤٤٠	,٠٢	٠,٤
مشمش	١ كوب	١٥٠	٣٩٠	٢٥	٨	١٠٠	١	١٠٠	٨,٢	١٦,٣٥٠	,٠٢	٠,٢٣

القيمة الغذائية للمكسرات

النقل (المكسرات)	حجم	وزن (جم)	طاقة (سعرات)	ماء (٪)	بروتين (جم)	كربوهيدرات (جم)	دهون (جم)	كالسيوم (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين أ (وحدة دولية)	ثيامين (ملجم)	رايبوفلافين (ملجم)
بيكان	١ كوب	١٨٠	٧٤٠	٣	١٠	١٦	٧٧	٧٩	٢,٦	١٤٠	٠,٩٣	٠,١٤
فول سوداني	١ كوب	١٤٤	٨٤٠	٢	٣٧	٢٧	٧٢	١٠٧	٣,٠	–	٠,٤٦	٠,١٩
عين جمل	١ كوب	١٢٦	٧٩٠	٣	٢٦	١٩	٧٥	آثار	٧,٦	٣٨٠	٠,٢٨	٠,١٤
لوز مقشر	١ كوب	١٤٢	٨٥٠	٥	٢٦	٢٨	٧٧	٣٣٢	٦,٧	صفر	٠,٣٤	١,٣١
بندق	١ كوب	١٤٠	٧٨٥	٥	٢٤	٤١	٦٤	٥٣	٥,٣	١٤٠	٠,٦٠	٠,٣٥

الباب الخامس



اللحوم

لحوم الحيوانات – طيور – أسماك .

أولاً – لحوم الحيوانات

تركيبها – قيمتها الغذائية – أقسامها – طرق حفظها – طرق طهيها .

ثانيًا – الطيور

تركيبها – قيمتها الغذائية – أنواعها – طرق تقطيعها – طرق طهيها .

ثالثًا – الأسماك

أقسامها – قيمتها الغذائية – فسادها – تنظيفها وسلخها – طرق طهيها .

بديلات اللحوم

نماذج لأطباق نباتية وحيوانية بديلة للحوم .



الباب الخامس

اللحوم

أولاً : لحوم الحيوانات :

تركيبها – قيمتها الغذائية وهضمها – أنواعها وأقسامها – طرق حفظها – صهر الثلج من اللحم المجمد.

طرق تليينها – طرق طهيها وتشمل الأطباق الراقية والاقتصادية.

ثانيًا : الطيور :

تركيبها – قيمتها الغذائية – أنواعها – تقطيعها – طهى الطيور بالطرق المختلفة.

ثالثًا : الأسماك :

أقسامها – قيمتها الغذائية – فسادها – تنظيفها وسلخها – طرق طهيها.

بديلات اللحوم :

نماذج لأطباق نباتية وحيوانية بديلة للحوم.

اللحوم
لحوم الحيوانات – طيور – أسماك

بالرغم من أن كلمة اللحوم شائعة بين الناس بأنها خاصة بلحوم الحيوانات فقط ، إلا أن تعريف كلمة اللحوم يطلق على :

١ – **لحوم الحيوانات بأنواعها** : كالعجول والأبقار والجاموس والخراف والماعز والجمال وأيضًا الأرانب.

٢ – **الطيور** : كالدجاج والحمام والبط والأوز والديوك الرومى وغير ذلك.

٣ – **الأسماك بأنواعها** : النهرية والبحرية وذوات الأصداف.

ويطلق على لحوم الحيوانات اللحوم الحمراء ، كما يطلق على الطيور والأرانب اللحوم البيضاء.

وتعتبر اللحوم بأنواعها المختلفة مصادر ممتازة للبروتين الكامل العالى القيمة الحيوية.(ينظر البروتين – الباب الأول).

أولا : لحوم الحيوانات Meats

تحتل لحوم الحيوانات المركز الأول على المائدة ، فطبق اللحم هو الرئيسى والمفضل فى الوجبة ، ويعتبر الكثيرون أن الوجبة غير كاملة إذا خلت من اللحم حتى إذا احتوت على أطعمة أخرى كاملة البروتين .

وإلى عهد قريب كان تناول اللحم ثلاث مرات فى اليوم يعتبر شيئًا عاديًا ، أما الآن فقد أصبح اللحم أغلى بند فى ميزانية الغذاء ، ولذا اقتصر تناوله على مرة واحدة فى اليوم أو فى الأسبوع وربما لأكثر من ذلك .

واللحم شهى الطعم ويحسن نكهة الأطعمة النباتية التى تؤكل معه كالخضر والمكرونة والأرز والخبز .. إلخ .

ولكى يستفيد الإنسان من المبلغ الكبير الذى دفعه فى مقطع من اللحم ، وكيف يعده ويطهيه بأفضل الطرق المناسبة ، فلابد أن يعرف شيئًا عن تركيب اللحم وأنواعه ومقاطعه المختلفة ، وأى الطرق أصلح لطهى كل من هذه المقاطع .

تركيب اللحم : يتكون من :

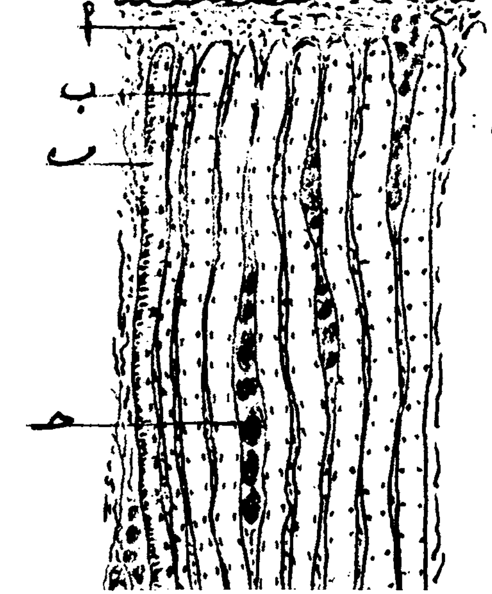
١ - النسيج العضلى (الألياف الطولية أو اللحم الأحمر . (ب)

٢ - النسيج الضام (الألياف العرضية التى تغلف اللحم الأحمر) وهى : الكولاجين والإلاستين . (ا)

٣ - الدهن . (حـ)

٤ - العظم .

٥ - الماء والأوعية الدموية والصبغات الحمراء .



١ - النسيج العضلى (اللحم الأحمر) :

تركيبه معقد وليس كما يبدو للعين المجردة ، فعند اختيار قطعة من اللحم الأحمر المسلوق ، نجد أنه من السهل تمزيقها إلى مجموعة كبيرة من الألياف الطولية الدقيقة كالخيوط ، مرتبة ومتراصة بجوار بعضها فى شكل حزم يختلف طولها حسب طول العضلة . ويغلف هذه الألياف ويربط بعضها البعض نسيج أبيض يسمى النسيج الضام . ويعتبر اللحم الأحمر أهم جزء فى قطعة اللحم إذ يوجد بداخل هذه الألياف الدقيقة أنابيب ممتلئة بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية ومواد النكهة ، التى تكسب اللحم طعمه ورائحته المميزة .

ويتكون النسيج العضلى من : ٧٥ ٪ ماء - ٢٠ ٪ بروتين - ٥ ٪ دهن ، وكربوهيدرات (جليكوجين) ، وفيتامينات ، وأملاح معدنية .

وتختلف كثيرًا نسبة الماء فى اللحم تبعًا لعمر الحيوان ، والفصل من السنة ، وشكل العضلة . فاللحم البتلو مثلا يحتوى على كمية من الماء أكبر منها فى اللحم الكندوز الكبير .

بروتينات النسيج العضلى :

١ – بروتين الميوسين **myosin** : ويمثل أكبر نسبة فى النسيج العضلى ، يتجمد بالتسخين ويعطى القوام الهلامى للمرق

٢ – بروتين الأكتين **actin** : وهو بروتين قابل للذوبان فى الماء .

٣ – بروتين الأكتوميوسين **actomyosin** : وكما يتضح من اسمه فهو خليط معقد من الأكتين والميوسين ، وهذا البروتين مسئول عن تقلص العضلات .

صبغة اللحم الحمراء :

يعزى اللون الأحمر للحم إلى صبغة تسمى الميوجلوبين **myoglobin** ، وهى أيضًا نوع من البروتينات توجد فى العضلات وتشبه صبغة الهيموجلوبين **hemoglobin** التى توجد فى الدم ، وكلا الصبغتين تحتوى على الحديد فى تركيبها . ويلاحظ عند تقطيع اللحم الطازج أن لونه يكون أولا أحمر قرمزيًا زاهيًا ، وعندما يتعرض للجو يتحد الحديد الموجود بصبغة الميوجلوبين بأوكسجين الجو ، ويتحول من حديدوز إلى حديديك فيتغير لون الصبغة تدريجيًا من اللون الأحمر إلى صبغة بنية اللون تسمى متاميوجلوبين **metamyoglobin** . واللحم فى هذه الحالة يكون صالحًا للأكل ، ويحدث هذا التغير بطريقة أسرع عند تسخين اللحم ، أو تجميده ، أو معاملته بالحامض (خل أو ليمون) ، أو عند تعريضه لأشعة الشمس (فوق البنفسجية) . وهذا التغير يسبب مشكلة للقصاب (الجزار) ، فإذا ترك اللحم مدة طويلة بدون حفظ أو طهى تتحلل صبغة الميوجلوبين بفعل الإنزيمات والبكتيريا ، ويزرق لون اللحم وتتغير رائحته وطعمه ويعتريه الفساد . ويمكن تأخير هذا التغير بحفظ اللحم بالتبريد أو التجميد أو سرعة طهيه .

٢ – النسيج الضام :

يتكون من نوعين من البروتينات هما :

(ا) بروتين الكولاجين الأبيض اللون **collagen**

(ب) بروتين الإلاستين الأصفر اللون **elastin** .

(ا) الكولاجين :

هو النسيج الضام الجامد ، والذى يلين بالطهى فى الماء . ويزيد سُمك الكولاجين فى العضلات التى يستخدمها الحيوان فى الحركة : مثل عضلات الفخذ والأرجل والرقبة ، وأيضًا كلما كبر سن الحيوان ، ولذلك نشعر بصلابة وخشونة ألياف اللحم الكندوز الكبير عند مضغه عن اللحم الضأن أو البتلو .

وعند سلق اللحم الجامد الألياف يلين الكولاجين ويتحول إلى جيلاتين سهل الهضم ، ويساعد على ذلك وجود حامض كالخل أو الليمون ، بسائل الطهى . ولأن الكولاجين بروتين فهو يتجمد أولا بالحرارة وينكمش ، وباستمرار وطول مدة الطهى يلين تدريجيًا ويتحول إلى جيلاتين يذوب فى الماء ويعطى قوامًا هلاميًا للمرق عند تبريده ، وبذلك يجعل اللحوم الخشنة الألياف لينة .

(ب) الإلاستين :

هو النسيج الضام الأصفر اللون ، ويتكون من ألياف مطاطة قوية (العصب) ، وهو شديد المقاومة للحرارة والأحماض ولذا لا يلين بحرارة الطهى ، ومن أمثلته الأعصاب التى تربط العضلات بالعظام ، وليست له فائدة لأنه غير صالح للأكل ، ولذا يجب الاستغناء عنه قبل طهى اللحم .

٣ – الدهن :

يبدأ تكون الدهن فى جسم الحيوان حول الأعضاء الخارجية أولا كطبقة واقية للجسم ، ثم يتراكم حول الأعضاء الداخلية ويتخلل النسيج الأحمر فيبدو شكله مثل الرخام المعرق (المجزع) ، ويعرف ذلك بالتعريق marbling ، وتكبر حبيبات الدهن كلما زاد الحيوان سمنة . وللدهن فائدة لأنه ينصهر بالحرارة ويحبس عصارات اللحم ويمنعه من الجفاف مما يجعل اللحم لينًا جيد الطعم ، ويجب ألا تزيد نسبة الدهن كثيرًا فى قطعة اللحم لأن ذلك يقلل من نسبة اللحم الأحمر والبروتين ، والدهن دسم عسر الهضم ، وتتراوح نسبته فى اللحم بين ١٠ ، ٤٠ ٪ ، وفى الكبد لا تزيد عن ٥ ٪ ، أما اللحوم الصغيرة كالبتلو فتفتقر إلى الدهن .

٤ – العظم :

تكوّن العظام فى مجموعها الهيكل العظمى للحيوان ، فبعض العظام أسطوانية الشكل كعظام الأرجل ، ومنها الطويلة والقصيرة ، ويمر فى وسطها قناة مليئة بالنخاع الأصفر . وبعض العظام الأخرى إسفنجية الشكل تحتوى على نخاع أحمر به كثير من الأوعية الدموية ، وهناك أيضًا المفاصل التى تربط العظام ببعضها البعض ، وتتكون من غضاريف سميكة ، يلف حولها ويغلفها النسيج الضام سابق الذكر .

وتصلح عظام الحيوانات لعمل المرق ، وأفضلها عظام الركبة والمفاصل (الغضروفية) وهى خالية من النخاع والدسم ، وبخاصة البتلو التى تصلح لعمل مرق تسلق فيه الخضر لتغذية الأطفال الصغار والناقهين . ويمكن استخلاص جزء من كالسيوم العظام بإضافة الخل أو عصير الليمون لماء السلق .

ويمكن التعرف على مقطع اللحم من شكل العظمة المتصلة به كالفخذ والضلوع .. إلخ .

القيمة الغذائية للحم :

لا تؤثر درجة حرارة الطهى المعتدلة على القيمة الغذائية للحم ، ولكن الارتفاع الشديد فى درجة الحرارة يعرضه للاحتراق ويجمد أليافه فتصبح (مفتلة) ويفقد عصاراته وليونته ، ويصير أعسر هضمًا وأقل فائدة .

واللحم يمد الجسم بالمواد الآتية :

١ – اللحم مصدر ممتاز للبروتين الكامل وتتراوح نسبته بين ٩ – ٢٠ ٪ من وزنه .

٢ – يحتوى الدهن على فيتامين ا ، ويمد الجسم بالطاقة المركزة (الجرام من الدهن يعطى ٩ سعرات) ، ولذا فالإكثار منه يؤدى إلى البدانة وأضرارها .

٣ – يحتوى اللحم الأحمر على الحديد والنحاس الضروريان لبناء كرات الدم الحمراء بالجسم ، ولذا فهو مفيد فى حالات الأنيميا (فقر الدم) وبخاصة الكبد ، فقطعة الكبد التى تزن ١٥٠ جم تعطى ٨,٨ ملجم من الحديد ، فى حين يعطى وزن مماثل من اللحم الأحمر ٣,٦ ملجم ، أى حوالى ½ الاحتياجات اليومية من الحديد ، ويجب ألا ننسى أن صفار البيض والبقول والفاكهة تعطى أيضًا كميات كبيرة منه .

٤ – اللحم الأحمر مصدر جيد لفيتامين ب المركب وبخاصة الثيامين (ب١) والرايبوفلافين (ب٢) والنياسين و (ب١٢) . (يراجع الباب الثانى – مجموعات الغذاء) .

٥ – اللحم الأحمر مصدر فقير لفيتامينات جـ ، ا ، والكالسيوم الذى يوجد فى العظام فقط ، وهى لا تسبب مشكلة للشخص مادام يتناول اللبن والجبن فى غذائه اليومى للحصول على الكالسيوم ، والفاكهة والخضر الورقية للحصول على فيتامينى أ . جـ .(يراجع مرشد الغذاء الصحى اليومى – الباب الثانى) .

٦ – يحتوى اللحم على الأملاح المعدنية الأخرى مثل : الكبريت والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم .

٧ – يذوب فتامين جـ ومجموعة فتامين ب فى الماء ، ولذا فهى تفقد بنسبة أكبر فى طرق السلق والتسبيك عنها فى التحمير والشى . ويَبْقَى جزء كبير من هذا الفقد بالمرق الذى يستعمل فى طهى الخضر والصلصات والحساء .. إلخ .

وعندما يتناول الشخص البالغ المتوسط النشاط قطعة من اللحم الأحمر تزن ١٥٠ جرامًا ، فإنها تمد جسمه بهذه النسب من احتياجاته اليومية .

بروتين ٢٤ ٪ (¼ احتياجاته)	ثيامين (ب١) ٣٦ ٪
سعرات ١٤ ٪	رايبو فلافين (ب٢) ١٦ ٪
حديد ٢٥ ٪ (¼ احتياجاته)	نياسين ٣٨ ٪
فوسفور ١٤ ٪	فيتامين (ا) ٦ ٪

هضم اللحم :

يهضم حوالى ٩٧ ٪ من بروتينات اللحم ، ٩٦ ٪ من الدهون ، ولذلك فهو يترك فضلات قليلة ، ويعتمد هضم اللحم على درجة مضغه وخشونة أليافه ، ونسبة ما به من دهن ، وبالتالى مدة بقائه بالمعدة ، فاللحم الكندوز الخشن الألياف يبقى وقتًا أطول بالمعدة لهضمه عن اللحم الضأن الدقيق الألياف ، والدهن يبقى فترة طويلة بالمعدة مما يعطل عملية الهضم . وفى بعض حالات سوء هضم والامتصاص يمر اللحم غير مهضوم إلى القولون ويتعفن بفعل البكتيريا فى الأمعاء الغليظة فتتولد أحماض مسببة غازات غير مقبولة ، وقد تترسب الأحماض فى المفاصل وتسبب آلامًا روماتزمية أو داء النقرس (داء الملوك) المعروف « Gout »

وقد سبق الذكر فى باب الفاكهة والخضر أن اللحوم ذات تأثير حمضى فى الجسم ، وهى على العكس من الفاكهة والخضر ذات التأثير القلوى المفيد .(ينظر الفاكهة والخضر– الباب الرابع) .

ويفضل البعض اللحم غير تام النضج ، وهو أعسر هضمًا من اللحم التام النضج ، وقد يرجع ذلك لصعوبة مضغه وعدم تقبل الكثيرين لشكل اللحم فى أثناء تناوله مما يثبط العصارة المعدية ويعطل عملية الهضم .

متى يبدأ الطفل فى تناول اللحم ؟

يرى بعض (أخصائيو) التغذية أنه من الأفضل إدخال اللحم فى غذاء الطفل الرضيع الذى يتراوح عمره بين شهرين وثلاثة شهور ، فتعطى له وجبة صغيرة جدًّا من اللحم الناضج المفرى ناعمًا جدًا (كالكريمة الخفيفة) حتى يساعده على النمو الصحيح ومقاومة الأمراض والنوم المريح ، فيشعر الرضيع بالرضا ، بخاصة إذا كان لا يعتمد على الرضاعة الطبيعية ، ثم يتدرج الطفل فى تناول كميات أكبر من اللحم والكبد المفرى (كبد الدجاج) إلى أن يتناول اللحم مطهيًّا بطرق بسيطة أولا ، كالسلق ، وذلك عندما يبلغ العامين من عمره ويستطيع المضغ .

القيمة الغذائية للحوم الناضجة

نوع اللحم	الكمية بالجرام	ماء	سعرات	بروتين جرام	دهون ملجم	كالسيوم ملجم	حديد ملجم	فيتامين أ وحدة دولية	ثيامين (ب١) ملجم	رايبوفلافين (ب٢) ملجم	نياسين ملجم
لحم كندوز (عجالى كبير) :											
□ **لحم مسبك أو مسلوق أو رستو الحلة :**											
- [شريحة متوسطة الدهن]	٨٥	٥٣	٢٤٥	٢٣	١٦	١٠	٢,٩	٣٠	٠,٠٤	٠,١٨	٣,٥
- شريحة لحم أحمر فقط	٧٢	٦٢	١٤٠	٢٢	٥	١٠	٢,٧	١٠	٠,٠٤	٠,١٦	٣,٣
□ **لحم مشوى :**											
- شريحة فليتو متوسطة الدهن	٨٥	٤٤	٣٣٠	٢٠	٢٧	٩	٢,٥	٥٠	٠,٠٥	٠,١٦	٤,٠
- شريحة فليتو لحم أحمر فقط	٥٦	٥٩	١١٥	١٨	٤	٧	٢,٢	١٠	٠,٠٥	٠,١٤	٣,٦
- شريحة من الفخذة متوسطة الدهن	٨٥	٥٥	٢٢٠	٢٤	١٣	٩	٢,٥	١٠	٠,٠٦	٠,١٦	٤,١
- لحم مفرى (كفتة وهامبرجر) أحمر فقط	٨٥	٦٠	١٨٥	٢٣	١٠	١٠	٣,٠	٢٠	٠,٠٨	٠,٢٠	٥,١
- لحم مفرى (كفتة وهامبرجر) أحمر بالدهن	٨٥	٥٤	٢٤٥	٢١	١٧	٩	٢,٧	٣٠	٠,٠٧	٠,١٨	٤,٦
□ **لحم رستو فى الفرن :**											
- شريحة من الضلوع قليلة الدهن	٨٥	٤٠	٣٧٥	١٧	٣٤	٨	٢,٢	٧٠	٠,٠٥	٠,١٣	٣,١
- شريحة من الضلوع لحم أحمر فقط	٥١	٥٧	١٢٥	١٤	٧	٦	١,٨	١٠	٠,٠٤	٠,١١	٢,٦
- شريحة من الفخذة قليلة الدهن	٨٥	٦٢	١٦٥	٢٥	٧	١١	٣,٢	١٠	٠,٠٦	٠,١٩	٤,٥
□ كبد كندوز محمر	٥٧	٥٧	١٣٠	١٥	٦	٦	٥,٠	٣٠,٢٨	٠,١٥	٢,٣٧	٩,٤
□ قلب كندوز مسبك	٨٥	٦١	١٦٠	٢٧	٥	٥	٥,٠	٢٠	٠,٢١	١,٠٤	٦,٥
□ سجق (٢ الواحدة ٥ سم)	٢٨	٥٦	٨٠	٣	٧	٥	–	–	٠,٠٤	٠,٠٦	٠,٧
□ مخ ٢ شريحة	١٠٠	٧٨	١٢٥	١٠	٨,٦	١٢	٣,٢	٥٠٠	٠,٢٥	٠,٢٤	٣,٢
□ **لحم ضأن :**											
- كستليتة سميكة بالعظم لحم أحمر بالدهن	١٣٧	٤٧	٤٠٠	٢٥	٣٣	١٠	١,٥	–	٠,١٤	٠,٢٥	٥,٦
- شريحة لحم أحمر فقط	٧٤	٦٢	١٤٠	٢١	٦	٩	١,٥	–	٠,١١	٠,٢٠	٤,٥
- شريحة من الفخذة رستو أحمر بالدهن	٨٥	٥٤	٢٣٥	٢٢	١٦	٩	١,٤	–	٠,٣	٠,٢٣	٤,٧
- شريحة من الفخذة رستو أحمر فقط	٧١	٦٢	١٣٠	١٧	٦	٨	١,٠	–	٠,١٠	٠,١٨	٣,٧
□ **لحم بتلو (عجالى صغير) :**											
- ريش بتلو متوسطة الدهن (بدون عظم)	٨٥	٦٠	١٨٥	٢٣	٩	٢٩	٢,٧	–	٠,٠٦	٠,٢١	٤,٦
- شريحة رستو	٨٥	٥٥	٢٣٠	٢٣	١٤	١٠	٢,٩	–	٠,١١	٠,٢٦	٦,٦

أنواع اللحوم

تقسم اللحوم تبعًا لأنواع الحيوانات إلى :

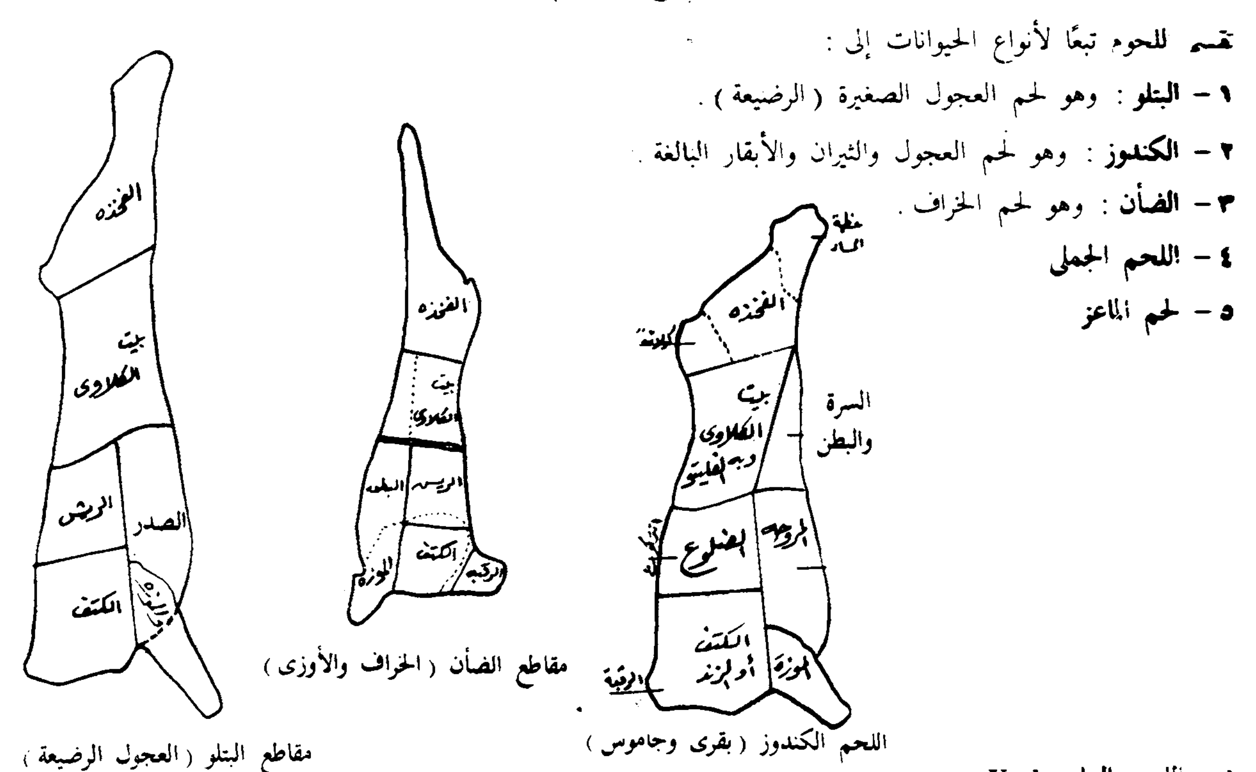
١ - **البتلو** : وهو لحم العجول الصغيرة (الرضيعة) .

٢ - **الكندوز** : وهو لحم العجول والثيران والأبقار البالغة .

٣ - **الضأن** : وهو لحم الخراف .

٤ - **اللحم الجملى**

٥ - **لحم الماعز**



مقاطع البتلو (العجول الرضيعة)

مقاطع الضأن (الخراف والأوزى)

اللحم الكندوز (بقرى وجاموس)

١ - اللحم البتلو Veal :

هو لحم العجول الرضيعة التى تتغذى على اللبن ومنتجاته . ويتراوح عمرها بين ٣ أسابيع . ١٤ أسبوعًا . وأفضلها التى يتراوح عمرها بين ٤ ، ٨ أسابيع . أما التى يقل عمرها عن ٤ أسابيع فيكون لحمها ضعيف الطعم غير متماسك باهت اللون . وإذا زاد عمرها عن العام تفقد مميزات اللحم البتلو الجيد وتغلظ أليافها ، وفى نفس الوقت لا تصل إلى جودة اللحم الكندوز (العجل البالغ) .

واللحم البتلو الجيد لونه وردى (أحمر فاتح) قليل أو معدوم الدهن وهذا يجعله متوسط الليونة ، كما ترتفع به نسبة الماء والنسيج الضام اللين ، ولذا ينقص وزنه بالطهى أكثر من الكندوز ، ولكنه يعطى عند سلقه مرقًا جيدًا فاتح اللون لتحول النسيج الضام إلى جيلاتين يعطى القوام الهلامى الجيد للمرق . وأفضل أوقاته فى الخريف والشتاء .

٢ - اللحم الكندوز Beef :

هو لحم العجول والثيران والأبقار البالغة (أكثر من سنة) ، واللحم الكندوز الجيد لونه أحمر زاهى إلى أحمر قرمزى قاتم ، ويزيد اللون قتامة كلما كبر سن الحيوان . كما أن أليافه تكون دقيقة متماسكة غير رخوة . ويتخللها كمية متوسطة من الدهن (معرّق) لإكسابه الليونة المرغوبة ، على ألا تزيد كمية الدهن كثيرًا فيصبح اللحم غير اقتصادى وأقل فائدة . ولا يستفيد المستهلك منه كثيرًا (تراجع القيمة الغذائية للحم - نفس الباب) .

ولحم العجول الكبيرة السن خشن الألياف وعظامه شديدة الصلابة وتكثر به نسبة النسيج الضام الجامد الذى لا يلين بسهولة .

واللحم الكندوز أكثر أنواع اللحوم إستهلاكًا ويؤكل على مدار السنة .

٣ – اللحم الضأن Lamb and Mutton :

هو لحم الخراف وينقسم إلى لحم الحمل الصغير (القوزىّ) . ويذبح عادة بين الأسبوع العاشر والثانى عشر من عمره ، ويتميز لحمه بلون أحمر فاتح ودهن قليل أبيض ، وعظامه رقيقة سهلة الكسر محمرة اللون . وعندما يبلغ العام من عمره يسمى حمل أو خروف حولى ، أما الأكبر سنًا عن ذلك فيسمى ضأن mutton ، ويذبح من الشهر الثانى عشر إلى السنتين من عمره . وأجود أنواعه ما كان جسمه ممتلئًا رفيع العظام ويتميز لحمه باللون الأحمر الزاهى القانى ، ويكون مغلفًا بطبقة متوسطة من الدهن الأبيض الشمعى . واللحم الضأن له نكهة خاصة قد لا يستسيغها البعض ، وهو سهل الهضم فيما عدا الدهن لأن أليافه دقيقة ولينة عادة باستثناء الرقبة والأرجل ، وكلما كبر الحيوان فى السن زاد لون اللحم قتامة . ويفضل أكله فى الشتاء لارتفاع نسبة الدهن به .

٤ – لحم الماعز Goat

ويعرف لحم الماعز بالنيفة . وغالبًا يقتصر تقديم هذا النوع من اللحم على المطاعم المتخصصة فى تقديمه مشويًا .

٥ – اللحم الجملى Camel :

يستهلك بكميات كبيرة فى الأحياء الشعبية وفى الأرياف بصفة خاصة .

الرقابة الصحية على الذبائح

تتعرض الحيوانات لأمراض كثيرة وخطيرة ، وقد تنتقل منها إلى الإنسان ، هذا إلى جانب ما تتعرض له الذبائح من ميكروبات وذباب وأتربه وخلافه فى أثناء عمليات الذبح والتداول المختلفة من المجزر حتى تصل إلى المستهلك ، لذلك تتم عمليات الذبح تحت إشراف طبى وصحى دقيق لضمان خلو الحيوانات الداخلة إلى المجزر من الأمراض . فيتم الكشف عليها قبل وبعد الذبح بواسطة أطباء متخصصين ، كما يتم التفتيش على المجزر ومراعاة نظافته ونظافة القائمين بعملية الذبح ، وتختم جميع أجزاء الذبيحة بعد التأكد من سلامتها بختم خاص لكل نوع من أنواع اللحوم ، وعن طريق هذه الأختام يستطيع المشترى أن يستدل على نوع الذبيحة إذا كانت ضأن أو بتلو .. إلخ وأن يضمن سلامتها .

أما الذبائح المريضة وغير المطابقة للمواصفات الصحية فيتم إعدامها داخل المجزر .

تعتيق اللحوم Ageing :

وتسمى أيضًا التعليق "Hanging" أو التسوية "Ripening" . ويعتبر التعتيق أحد طرق تليين اللحوم ، ويقصد به حفظ اللحوم فترة قبل عرضها للتسويق ، فتعلق الذبائح الكندوز المغلفة بطبقة سميكة من الدهن لحمايتها من الجفاف والفساد ، (الضأن والبتلو لا تعتق) ، وتترك معلقة فى غرف مبردة درجة حرارتها حوالى ٢°م (٣٦°ف) لمدة تتراوح بين ١٠ ، ٢٠ يومًا ، وهذا يساعد على ليونة الألياف بفعل بعض الإنزيمات المحللة للبروتين ، وتزيد نسبة الحموضة باللحم فيكتسب نكهة أفضل وينضج فى وقت قصير . وهذه الطريقة ليست متبعة هنا ، لأن اللحم يخرج من المجزر إلى المستهلك مباشرة ، واللحم فى هذه الحالة الطازجة جدًا يحتوى على نسبة كبيرة من الماء ، فضلا عن أن تناوله بهذه الصورة يعتبر خطأً صحيًا وغذائيًا . وقد تعلق الذبائح الضأن والبتلو والكندوز لمدة يوم أو يومين قبل عرضها للبيع وهذا يحسن نكهتها إلى حد ما .

تصلب عضلات الحيوان بعد ذبحه وأهمية ذلك عند طهى اللحم :

تتصلب عضلات الحيوان بعد ذبحه بفترة تختلف حسب حجمه . ويطلق على هذه الحالة ريجور مورتيس **Rigor mortis** ويمكن ملاحظة هذه الظاهرة عند ذبح الطيور بالمنزل وتعليقها لفترة من الزمن . فيلاحظ أن عضلاتها تتصلب تدريجيًا ويصعب تحريك أجزائها بسبب حدوث بعض التغييرات الكيميائية . فيتكون بروتين الأكتوميوسين المسئول عن تقلص وتصلب العضلات ، وتستمر حالة التصلب هذه عدة ساعات تختلف من ذبيحة لأخرى ، فى العجول الكبيرة قد تستمر متصلبة حوالى ٢٤ ساعة . وبعد مرور فترة التصلب تستعيد العضلات ليونتها تدريجيًا بفعل بعض الانزيمات والبكتريا المحللة للبروتين . كما يتكون حامض اللاكتيك الذى يكسب اللحم لونًا وطعمًا جيدًا عند طهيه .

ومن المهم عدم طهى اللحوم أو الطيور وهى فى حالة التصلب لأن أليافها تكون خشنة وطعمها غير مقبول ، فإما أن تطهى اللحوم مباشرة بعد ذبح الحيوانات والطيور ، أى قبل ابتداء حالة التصلب ، وإما وهو الأفضل أن تطهى بعد انتهاء حالة التصلب ، وتعود للعضلات ليونتها وتكتسب نكهة أفضل بفعل الأحماض سابقة الذكر ، ويزول الطعم غير المستساغ للحوم والطيور الحديثة الذبح .

شراء اللحم :

يباع اللحم : إما طازجًا حديث الذبح ، أو مجمدًا مفريًّا أو صحيحًا ، أو معلبًا مطهيًّا مثل اللانشون والبلوبيف . أو مجففًا مثل البسطرمة والسجق الجاف وغير ذلك .

وعند شراء اللحم الطازج الحديث الذبح يجب أن يكون جيد الرائحة ولونه أحمر زاهٍ غير مسود أو به بقع زرقاء . غير رخو ، أليافه دقيقة يتخللها بعض الدهن (مجزع) وإذا كان مغطى بطبقة من الدهن فيجب أن تكون خفيفة بيضاء غير متزنخة . وأن يكون اللحم مختومًا بالختم المميز لكل نوع .

وقد يكون من الصعب على المشترى التعرف على مقاطع اللحم الخالية من العظم ، ومن الممكن تمييز المقاطع المتصلة بالعظم كالفخذة والكتف والريش والرقبة .

ويراعى عند شراء اللحم ملاحظة نسبة ما به من دهن وعظم حتى يمكن تقدير الكمية الكافية لأفراد الأسرة .

فالشخص البالغ المتوسط النشاط يحتاج إلى :

شريحة لحم أحمر ناضج تزن ١٠٠ جرام أو ١٥٠ جرام من اللحم النيىء (حوالى ١/٦ كيلو) ، أى أن كيلو اللحم الأحمر المشفى يكفى ٦ – ٧ أشخاص .

ومن اللحم بالعظم يحتاج إلى ٢٥٠ جرامًا ، أى ١/٤ كيلو لحم نيىء ، ومن ٣٠٠ – ٣٥٠ جرامًا (١/٣) كيلو) من الريش البتلو أو الضأن وبخاصة إذا كانت مشوية لأن معظمها عظم .

وتقل كمية ما يأكله الفرد فى اللحم المسبك ، لأنه يؤكل عادة مع الصلصة أو الخضر ، وكذلك فى اللحوم المفرومة كالكفتة والكبيبة لما يضاف إليها من مواد تزيد من كميتها كالبقسماط والأرز والبرغل والبيض وغير ذلك .

حفظ اللحم عقب شرائه :

اللحوم من الأطعمة السريعة الفساد ، ويتلوث اللحم وتتكاثر به الأحياء الدقيقة فى أثناء عمليات ذبح الحيوانات ونقلها من المجزر إلى مكان العرض والتسويق حتى تصل إلى المستهلك .

ويحفظ اللحم بعد شرائه ، إما بالطهى مباشرة أو بالتبريد أو التجميد ، وقد أصبح من السهل الآن على الأسرة شراء ما يكفيها من اللحم دفعة واحدة وتقسيمه على عدد أكبر من الأيام ، بدلا من شرائه على فترات متقاربة ، وما يتطلبه ذلك من وقت وجهد لايتوفر الآن . كما أن « الديب فريزر » ساعد على تخزين كميات كبيرة تصل إلى شهور .

تجهيز اللحم وتغليفه قبل تجميده :

١ – بعد شراء اللحم الطازج يجب الإسراع بنزع الورق السميك الذى يغلفه ، وتعد الأكياس البلاستك السميكة بالأحجام المناسبة ، وتفضل الأكياس السميكة النوع المعروفة بالبولى إيثيلين ، ويجب أن تكون نظيفة وجافة تمامًا .

٢ – يجب عدم غسل اللحم المطلوب تجميده ، ويكتفى بمسح المقطع وهو صحيح بقطعة قماش نظيفة لتنظيف سطحه الخارجى من الأتربة والشوائب .

٣ – يُستعمل سكين حاد كبير الحجم وتنزع أختام اللحم وشظايا العظم إن وجدت والجلد المنتفخ والأعصاب (الإلاستين الأصفر) .

٤ – يخلى اللحم من العظام الطويلة فى حالة وجودها ، حتى لا تشغل حيزًا كبيرًا فى الفريزر ، وقد يتمزق الكيس المحتوى عليها فيتعرض اللحم للجفاف والاسوداد بالهواء المحيط به ، ويبدو مظهره كأنه محترقًا "Freezer burn" ، ويستعمل العظم فى عمل المرق .

٥ – يزال الدهن الزائد ويحفظ مستقلا ، أو يصهر على نار هادئة جدًا لاستعماله فى وقت قصير ، فى طهى الخضر وخلافه ، لأن الدهون سريعة التزنخ .

٦ – تقطع كمية اللحم المشتراة حسب الرغبة : إلى شرائح أو مكعبات مناسبة الحجم بكميات تكفى أفراد الأسرة أو مفرومة . ترتب كل مجموعة منها داخل كيس من البلاستك ويقفل بعناية مع طرد الهواء حتى لا يجف اللحم كما سبق الذكر .

٧ – اللحوم والطيور والأسماك المشتراة مجمدة : تحفظ مباشرة فى الفريزر داخل أكياسها حتى لا تتعرض للفساد السريع إذ انصهر الثلج .

٨ – ترص أكياس اللحم داخل الفريزر التام النظافة ، على ألا يُملأ بأضعاف حمولته مما يؤدى إلى ارتفاع درجة الحرارة وعدم تجمد اللحوم سريعًا ، فيتسرب جزء من عصارتها المفيدة التى تتجمد على شكل كتل ثلجية حمراء داخل الأكياس ، كما قد يتعرض باب الفريزر للكسر لصعوبة قفله .

٩ – اللحوم المجهزة النيئة كالكفتة بالبيض والبقسماط والبفتيك والهامبرجر وما شابه تحفظ بنفس الطريقة ، فتكون معدة للطهى عند الحاجة إليها .

١٠ – يفضل استهلاك الحوائج مثل : المخ والكبد والكلاوى واللسان والكرشة ، فى فترة قصيرة لا تتجاوز أسبوع من تجميدها لأنها سريعة الفساد .(تراجع الثلاجة – الباب الثالث) .

١١ – اللحوم المطهية بخاصة المسلوقة تفسد سريعًا كالنيئة وتجف وتسود ، ولذا يجب حفظها فى وعاء مغطى بالثلاجة على أن تستهلك سريعًا (١ – ٢ يوم) ، ويمكن حفظها بالفريزر لمدة أطول على أن توضع فى كيس من البلاستك السميك أو تغلف بورق الألومنيوم الثقيل المعروف بالفويل وهو الأفضل "aluminum foil" (ورق فضى اللون ثقيل يشبه ورق الشكولاته) .

حفظ اللحم بالتبريد :

أى وضع اللحم على رف الثلاجة القريب من الفريزر ، وهو أبرد مكان بعد الفريزر حيث تتراوح درجة الحرارة بين

٤ - ١٠° م (حسب نوع الثلاجة) . وتتبع هذه الطريقة عند حفظ اللحوم والطيور والأسماك الطازجة أو المطهية لمدة قصيرة لا تتجاوز ١ - ٣ أيام ، وتتوقف مدة الحفظ على درجة طزاجة اللحم وحجم المقطع ، فكلما كان كبيرًا قل تعرضه للفساد السريع ، وهذا عكس اللحم المفرى الذى يجب أن يستهلك سريعًا نظرًا لزيادة مساحة السطح المعرض منه للتلوث .

حفظ اللحم بالتجميد :

أى وضع اللحم فى الفريزر ، وهو من أفضل طرق حفظ اللحوم وغيرها من الأطعمة ، وتختلف مدة الحفظ تبعًا لنوع الثلاجة والفريزر المستعمل ، حيث تكون درجة الحرارة أقل من الصفر المئوى وقد تصل إلى (- ١٨° م) فى النوع المعروف باسم « ديب فريزر » Deep freezer (التجميد المركز) وقد انتشر إستعماله ، ويمكن حفظ اللحوم به لعدة شهور ، ويفضل إستهلاك اللحوم المجمدة فى فريزر الثلاجة العادية ، فى فترات لا تزيد عن ١٥ - ٣٠ يومًا .

ومن عيوب الحفظ بالتجميد أن بعض عصارات اللحم تتسرب منه فى أثناء إذابة الثلج حاملة معها جزءًا من البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية ، وتتوقف درجة الفقد فى العصارة على الطريقة التى اتبعت فى تجميد اللحم ، فإذا تم تجميد اللحم ببطء فإن ذلك يساعد على انفصال عصارات اللحم من الأنسجة وتجمدها خارجها ، أى بين الألياف ، وعند إذابة الثلج من اللحم المجمد بهذه الطريقة تتسرب العصارة سريعًا ويكون الفقد كبيرًا ، على حين يعمل التجميد السريع على حبس العصارة داخل أنسجة اللحم فيقل الفقد كثيرًا .

صهر (إذابة) الثلج من اللحم المجمد قبل طهيه :

كقاعدة عامة يفضل إذابة الثلج من اللحم المجمد قبل طهيه ، وخاصة إذا كان يتطلب إعدادًا معينًا كالتغطية بالبيض والبقسماط وغير ذلك .

وتتبع عدة طرق لصهر الثلج ويتوقف ذلك على الوقت المتاح .

١ - يوضع اللحم المجمد على طبق ويفتح الغلاف (لتهويته) ، حتى لا يفقد كثيرًا من عصارته . ويترك على رف الثلاجة أسفل الفريزر طول الليل ، فيذوب الثلج ببطء دون أن يجف اللحم ، ويؤخذ على هذه الطريقة أنها تحتاج إلى وقت طويل حتى ينصهر الثلج (كل ½ كيلو جرام من اللحم يحتاج إلى ٤ ساعات) . ولذا فهى لا تصلح فى الظروف السريعة .

٢ - يوضع اللحم على طبق فى المطبخ (أى فى درجة حرارة الغرفة) وتستغرق هذه الطريقة حوالى ساعتين لكل ½ كيلو جرام من اللحم .

٣ - يوضع اللحم الصحيح بدون غلاف تحت مياه الصنبور الجارية حتى يذوب الثلج ، وهى طريقة سريعة تستغرق حوالى ½ ساعة لكل كيلو جرام من اللحم ، أما اللحم المقطع شرائح أو مكعبات فيوضع بغلافه المفتوح تحت مياه الصنبور حتى لا يزيد تسرب العصارات . ويجب رفع اللحم بمجرد ذوبان الثلج .

٤ - طريقة نقع اللحم فى الماء - وهذه الطريقة لا تصلح إلا للمقاطع الصحيحة من اللحم والطيور الصحيحة التى يتعرض جزء صغير من سطحها المقطوع للماء ، فيقل الفقد ويجب رفع اللحم من الماء بعد ذوبان الثلج كالسابق وإلا تسربت معظم قيمته الغذائية فى ماء النقع .

إرشادات :

● يجب أن يطهى اللحم مباشرة بعد إذابة الثلج ، وإلا تعرض للفساد السريع وفقد معظم قيمته الغذائية فى العصارة أو الدم الذى يظن البعض أنه لابد من التخلص منه ، وهو الذى يحتوى على البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية (يراجع تركيب اللحم) .

● من الخطإ إعادة باقى اللحم بعد صهر الثلج منه إلى الفريزر لتجميده ثانية (كأن يقطع منه جزء لطهيه ويعاد الباقى للفريزر كما يفعل البعض) فهذا يعرضه للفساد السريع لسرعة تكاثر الأحياء الدقيقة به ويصبح خطرًا على الصحة . كما يفقد طعمه الجيد

طهى اللحم وهو فى الحالة المجمدة :

الاتجاه الحديث الآن هو معرفة أفضل الطرق لطهى اللحوم وهى فى الحالة المجمدة مباشرة ، وبخاصة فى الظروف الطارئة التى تقابل المرأة العاملة حتى يمكنها أن تعد الطعام فى أقصر وقت ممكن .

قد يظن البعض أن طهى اللحم وهو مجمد دون صهر الثلج يفقده ليونته ويصير جامدًا خشن الألياف ، وهذا غير صحيح ، كما أثبتت الدراسات ذلك لأن طريقة الطهى لها دخل كبير فى المحافظة على ليونة اللحم والطعم الجيد .

وكثيرًا ما تضطر المرأة العاملة إلى طهى اللحم وهو فى الحالة المجمدة لعدم توفر الوقت الكافى لاتباع أى طريقة من طرق صهر الثلج سابقة الذكر ، والمهم هو اتباع الطريقة التى تعطى ناتجًا جيدًا ، ويكون ذلك بنزع اللحم من الكيس وغسله وهو مجمد ثم طهيه مباشرة على أن تستعمل درجة حرارة هادئة حتى ينصهر الثلج ويتشربه اللحم ، وبذلك لا يفقد اللحم شيئًا من عصارته ، وكل ما فى الأمر أنه يأخذ حوالى ضعف الوقت اللازم لطهيه بعد إذابة الثلج أو أقل .

ومن السهل الآن إعداد الكفتة والكبيبة والهامبرجر والبفتيك وغير ذلك ، وحفظها نيئة بالتجميد ، وعند الطلب تطهى مباشرة وهى مجمدة على نار هادئة أولا ثم تتمم كالطازجة غير المجمدة . أما إذا كان اللحم غير مجهز فلابد من صهر الثلج أولا حتى يتيسر تشكيله حسب الرغبة قبل طهيه .

طرق تليين اللحوم الجامدة الألياف :

من أهم صفات اللحم الجيد :

١ – ليونة أليافه ودقتها .

٢ – سرعة نضجه .

٣ – سهولة مضغه وتفتيته بحيث لا يترك أليافًا غليظة بين الأسنان . ومن اللحوم التى تتميز بهذه الصفات مقاطع اللحم الممتازة المرتفعة الثمن مثل الفليتو والأنتركوت ومقاطع اللحم البتلو والضأن الصغير ، وهى مذكورة فى مقاطع اللحوم ، ومقاطع اللحم الممتازة لا تختلف عن المقاطع الأقل ليونة والجامدة الألياف فى قيمتها الغذائية . وقد أصبح من السهل الآن تقديم اللحوم الخشنة كأنها مقاطع لينة ، باستعمال وسائل تساعد على تليين أليافها ومنها لحم الكتف والفخذ وغيره ، وذلك باتباع الطريقة المناسبة من الطرق الآتية :

نقع اللحم فى حامض :

ويستعمل عادة عصير الليمون أو الخل أو خليط من الخل والزيت والتوابل كالصلصة الفرنسية ينقع فيه اللحم عدة ساعات ، وقد تصل إلى أكثر من ١٢ ساعة للمقاطع الكبيرة الحجم ، وهى من أفضل طرق تليين مقطع اللحم الرستو أو التلبيانكو الكندوز وغيره ، فينقع فى خليط الخل والزيت طول الليل وربما لأكثر من ذلك حتى يتخلل الحامض أنسجة اللحم ويؤثر على بروتين النسيج الضام ويحلله إلى حد ما ، ويساعد على سرعة نضجه . كذلك إضافة عصير الليمون أو الخل أو عصير الطماطم فى أثناء طهى اللحم يجعله لينًا ويكسبه طعمًا ولونًا مستحبًّا .

من الطرق المستعملة أيضًا نقع اللحم قبل شيه فى عصير البصل المتبل ، ويحتوى على أحماض تعمل على ليونة اللحم وتحسين طعمه .

دق اللحم :

وهى طريقة قديمة معروفة ، وفيها تستعمل آلة حادة كالسكين أو ساطور أو « شاكوش » لدق وتمزيق طبقة النسيج الضام السطحية التى تعمل على خشونة اللحم وانكماشه وتقوسه فى أثناء النضج ، وتتبع هذه الطريقة عند عمل البفتيك وشرائح اللحم المشوية والمحمرة فيتعرض سطح أكبر من الشريحة للحرارة مما يساعد على سرعة نضجها وعدم جفافها فتحتفظ بليونتها .

الفرم :

وهو من أفضل الطرق لتليين اللحوم الخشنة الألياف ، كما فى عمل الهامبرجر والكفتة والرستو المفرى وغير ذلك ، وعادة يضاف للحم المفرى مواد تساعد على ربط مكوناته كالبيض وفتات الخبز ، مما يزيد فى كميته ويجعله اقتصاديًّا ، ويصير شهيًّا سهل المضغ للصغار والكبار .

اختيار الطريقة المناسبة لطهى اللحم :

اختيار الطريقة الصحيحة لطهى اللحم سواء كان لينًا أو خشن الألياف ، هى العامل الأول فى نجاح الصنف المقدم منه ، فاللحوم الكبيرة الجامدة الألياف تصلح لها طرق السلق والتسبيك البطيئة حتى تنضج وتعطى ناتجًا جيدًا ، ولا تناسبها طرق الشى والتحمير السريعة إلا إذا عوملت بأحد طرق تليين اللحوم .

مساحيق تليين اللحوم :

هناك مركبات خاصة تستخدم لتليين اللحوم (إنزيمات محللة للحوم) ومن أمثلتها إنزيم البابيين papain وهو عبارة عن مسحوق يستخلص من عصير أوراق نبات البابايا papaya الذى يوجد فى المناطق الحارة ، وقد عرفه أولا سكان هذه المناطق فكانوا يدعكون الأجزاء الخشنة من اللحم بعصيره ، حتى تنضج سريعًا عند تعريض اللحم للحرارة . ويستعمل المسحوق كالملح والفلفل فيرش على سطح اللحم قبل طهيه مباشرة أو يحقن الحيوان بمحلوله قبل ذبحه فيسرى فى الدورة الدموية ويتوزع على جميع أجزاء جسمه ، ويبقى الإنزيم غير فعال حتى يتعرض اللحم للحرارة فيعمل على تحليل بروتين النسيج الضام ويجعله لينًا . وتستخدم هذه المركبات فى أوربا وأمريكا ، ومن عيوب هذه الطريقة أنها تجعل اللحم لينًا بدرجة كبيرة قد لا يستسيغها البعض . هذه المساحيق تقلل من انكماش اللحم ومدة نضجه بحوالى ٢٥ ٪ .

الطرق المناسبة لطهى مقاطع اللحم المختلفة فى كل من

(البتلو - الكندوز - الضأن)

تتوقف ليونة اللحم على عمر الحيوان ، والجزء من جسمه ، وما تعرض له من حركة ومجهود بذله الحيوان فى أثناء حياته ، وأيضًا على نسبة ما باللحم من دهن يساعد على ليونته كما سبق ذكر ذلك .

ويمكن تقسيم الذبيحة إلى :

١ - **المقاطع الممتازة اللينة** : وهى أجزاء الحيوان التى تتعرض لمجهود قليل ، وتمثل الجزء الأصغر من الذبيحة وتوجد بطول العمود الفقرى ومنها : الضلوع - الأنتركوت - بيت الكلاوى والفليتو الممتاز ، وهى غالية الثمن لدقة وليونة أليافها ، وبالتالى سرعة نضجها وسهولة مضغها وهضمها .

٢ - **المقاطع الأقل ليونة (الجامدة)** : وهى أجزاء الحيوان المعرضة لمجهود عضلى كبير مما يؤدى إلى زيادة سُمك النسيج الضام بها (الكولاجين) ، وهذا يجعل أليافها جامدة غليظة تحتاج إلى وقت طويل للنضج ومعاملة خاصة لتليين أليافها ، ولكنها تتميز بنكهة أفضل وقيمتها الغذائية مساوية للمقاطع الممتازة ، وتمثل الجزء الأكبر من الذبيحة ومنها الفخذ - الكتف - الأرجل - الرقبة .

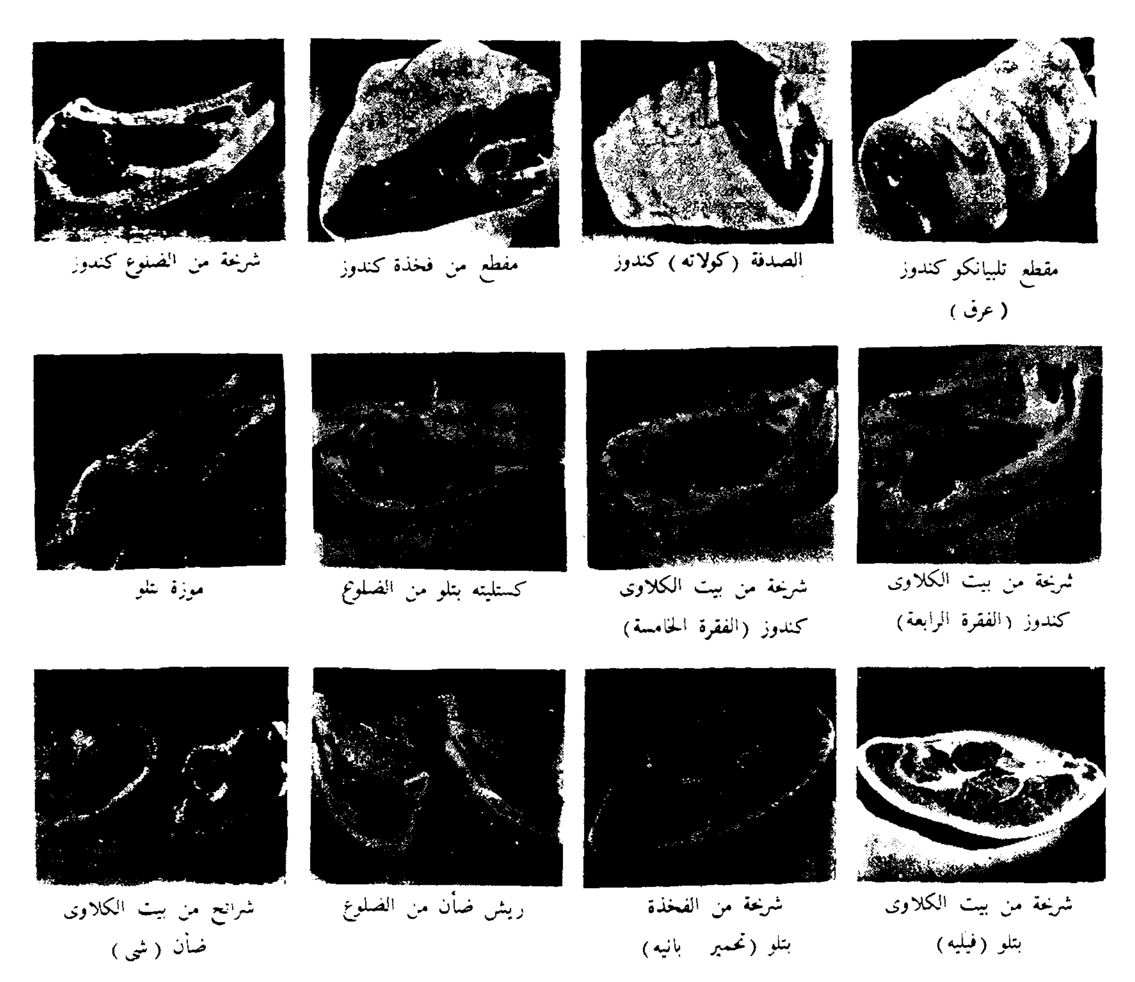
أصلح الطرق لطهى المقاطع المختلفة :

مقطع اللحم	طريقة الطهى
□ **الكتف Shoulder** (مقطع أقل ليونة) [ضأن - بتلو - كندوز] يؤخذ منه :	
١ - كتف كامل بالعظم	رستو فى الفرن - سلق وتحمير فى الفرن
٢ - كتف ملفوف بعد إخلاء عظمة اللوح	رستو فى الفرن - رستو الحلة
٣ - شرائح (بفتيك)	شى - تحمير - بانيه - سوتيه
٤ - مكعبات اللحم	شى - كباب حلة - بالصلصات البنية ، والطماطم ، والكارى .. إلخ .
٥ - لحم مفروم أحمر وبالدهن	كفته - هامبرجر - رستو مفرى - كبيبة - عصاج
٦ - موزة الكتف وريش قصيرة من نهاية الرقبة	سلق - تسبيك مع الخضر .

مقطع اللحم	طريقة الطهى
□ الضلوع Ribs	
[ضأن – بتلو – كندوز]	
يؤخذ منها :	
١ – ريش بالعظم (كستليته)	شى – تحمير – سوتيه – بانيه
٢ –شرائح مستديرة بعد نزع عظم الضلوع فى البتلو والكندوز	شى – سوتيه – سكالوب بانيه
٣ – تاج الضلوع فى الضأن والبتلو	رستو فى الفرن
□ الصدر والبطن Breast–Flank	
(مقاطع أقل ليونة)	
يؤخذ منها :	
١ – قطعة واحدة مفرودة محشوة	تسبيك – سلق وتحمير– رستو
٢ – مقطعة صغيرًا للطهى مع الخضر	سلق – تسبيك
٣ – مفروم لحشو الخضر	تسبيك (كرنب – باذنجان .. إلخ) .
□ بيت الكلاوى Loin–Sirloin	
(مقاطع ممتازة)	
بطول العمود الفقرى تبدأ من نهاية الضلوع حتى أول الذيل	
ويؤخذ منه :	
فى الضأن :	
– شرائح مستديرة Steak	شى – سوتيه
– مقطع صحيح	شى – رستو ممتاز فى الفرن
فى البتلو والكندوز :	
الجزء الأول القريب من الضلوع :	
١ – الفليتو الكبير Fillet (اليافه لينة شبكية الشكل)	شى – سوتيه – رستو
شرائح كبيرة	
٢ – فليتو صغير مستدير Fillet Mignon (فيليه منيون)	شى – سوتيه – تحمير سريع .

مقطع اللحم	طريقة الطهى
٣- شرائح أنتركوت كبيرة Entrecôte تؤخذ من بين الضلوع (بدون العظم)	شى - سوتيه - تحمير - رستو
يؤخذ من الجزء السفلى القريب من الفخذة :	
● شرائح بفتيك - مكعبات اللحم	تحمير - رستو - تسبيك
الصدفة (الكولاته) نهاية الفخذة إلى بدء الذيل يؤخذ منها :	
● شرائح الرمستيك Rump-Steak البيضاوية الكبيرة جدًّا	سكالوب بانيه - سوتيه - شرائح رستو
☐ **الفخذة Round** (مقطع أقل ليونة وبه نسبة كبيرة من اللحم الأحمر) **فى الضأن :**	
١ - شرائح مستديرة كبيرة (وش الفخذة)	شى - سوتيه - ملفوفة فى الفرن
٢ - فخذة ضأن بالعظم	رستو فى الفرن - رستو الحلة فى الضأن الكبير - سلق وتحمير
٣ - مكعبات اللحم	شى - سوتيه - تسبيك مع الخضر ، مع الصلصات : الكارى والطماطم .. إلخ .
٤ - مفروم	كفتة مشوية - كبيبة - محشوات - عصاج ... إلخ .
فى البتلو والكندوز :	
١ - شرائح رفيعة تسمى فليتوكاذب (من وش الفخذة) وقد تكون مستديرة أو بيضاوية	سكالوب بانيه - سوتيه - شى .
٢ - شرائح ملفوفة	تحمير - شى - تسبيك فى الكندوز
٣ - تلبيانكو (العرق) Telebianco وهو كتلة إسطوانية الشكل وزنها فى البتلو حوالى ¾ -١ كيلو وفى الكندوز ٢ - ½ ٢ ك	لحم بارد - تسبيك - سلق وتحمير فى الفرن - رستو الحلة رستو الفرن .
٤ - كتلة قطعة واحدة	رستو الحلة - رستو الفرن
٥ - أوسوبوكو Ossobuco وهو مقطع يزن حوالى ½ ١ ك عند نهاية الفخذة وقريب من الذيل يحتوى على فقرات ويقطع شرائح عرضية بالعظم (العكوة) .	سلق - تسبيك - بصلصة الطماطم ومثلة الموزة وذيل الثور .

مقطع اللحم	طريقة الطهى
٦- مكعبات اللحم (من الجزء الخلفى للفخذة)	تسبيك بالصلصة البنية -بصلصة الطماطم .. تحمير.
لحم مفروم أحمر	هامبرجر- رستو مفرى فى الفرن - كتفة - كبيبة - عصاج - محشوات
□ الرقبة أو الدوش **Neck**	
وتؤخذ ريش قصيرة من نهاية الرقبة للبتلو والكندوز	سلق - تسبيك
□ الرأس والأكارع **Head-Feet**	سلق - حساء - فتة - خلاصة - تسبيك
الحوائج والأحشاء الداخلية وتشمل : كبد - كلاوى - قلب - لسان - كرش - مخ - حلويات .. إلخ .	سلق - تسبيك - تحمير - شى



مقطع تلبيانكو كندوز (عرق) — الصدقة (كولاته) كندوز — مقطع من فخذة كندوز — شريحة من الضلوع كندوز

شريحة من بيت الكلاوى كندوز (الفقرة الرابعة) — شريحة من بيت الكلاوى كندوز (الفقرة الخامسة) — كستليته بتلو من الضلوع — موزة بتلو

شريحة من بيت الكلاوى بتلو (فيليه) — شريحة من الفخذة بتلو (تحمير بانيه) — ريش ضأن من الضلوع — شرائح من بيت الكلاوى ضأن (شى)

طهى اللحوم

هى نفس الطرق المتبعة فى طهى الخضر وتشمل :

١ - الطهى باستخدام الحرارة الرطبة : (الماء أو البخار) :

وتصلح لطهى اللحوم الكبيرة الجامدة الألياف وهى :

(ا) السلق . (ب) التسبيك . (جـ) الطهى بالبخار (حلة الضغط) .

٢ - الطهى باستخدام الحرارة الجافة : (بدون ماء) :

وتصلح لطهى اللحوم اللينة الممتازة كالفليتو والريش التبلو والضأن والمقاطع الكبيرة الحجم الصغيرة السن كالفخذة والضلوع وغير ذلك . وهى :

(ا) الرستو فى الفرن .

(ب) الشى على النار مباشرة كالفحم أو تحت لهب شواية الفرن أو أسلاك الكهرباء المتوهجة .

ومع أنه من الممكن الآن طهى بعض أنواع اللحوم الجامدة بالحرارة الجافة بعد تليين أليافها بأحد طرق تليين اللحوم سابقة الذكر ، إلا أن طرق السلق والتسبيك أى الحرارة الرطبة لا تصلح لطهى اللحوم اللينة كالفليتو لأنها تفقده نكهته الجيدة وليونته .

وبالرغم من مميزات الطهى بالحرارة الجافة إلا أن حوالى ٥٠ - ٧٥ ٪ من اللحوم تطهى عادة بأحد طرق الحرارة الرطبة ، ربما للاستفادة بالمرق أو الصلصة المتخلفة من اللحم وغير ذلك .

٣ - الطهى فى المادة الدهنية : (زيت - سمن - زبد) :

يصلح للمقاطع اللينة من اللحم حيث أنه طهى سريع كالشى ويشمل :

(ا) التشويح . (ب) التحمير البسيط . (جـ) التحمير الغزير .

(تراجع طرق الطهى - الباب الثالث) .

التغييرات التى تحدث للحم بالطهى

عند تعريض اللحم لحرارة الطهى تحدث به هذه التغييرات :

١ - يتحول لون اللحم الأحمر غير المقبول (صبغة الميوجلوبين) إلى لون بنى مستحب وهو أحد علامات نضج اللحم .

٢ - يكتسب اللحم نكهة شهية ويصير صحيًا مأمونًا من الميكروبات الضارة عند تناوله ويسهل قطعه ومضغه وهضمه .

٣ - يبدأ تجمد بروتينات اللحم عندما تصل درجة حرارته الداخلية إلى ٦٠° م (١٤٠° ف) وهى أولى علامات نضج اللحم ، ويفضل البعض تناوله عندما يصل إلى هذه الدرجة (لحم غير تام النضج) .

٤ - يستمر تجمد البروتينات ويطفو بعضها على السطح مع بعض الشوائب (الألبيومين والجلوبيولين والميوجلوبين) مكونًا الزبد أى الريم وهذا فى طريقة السلق .

٥ – ينكمش اللحم نتيجة : (أ) لتجمد بروتيناته . (ب) ولتبخر جزء من مائه . (جـ) وانصهار الدهن .
وينقص وزنه (١٥٠ جرام لحم نيىء يعطى حوالى ١٠٠ – ١٢٠ جرام لحم ناضج) ويزيد الإنكماش كلما زادت مدة الطهى وتتفرق ألياف اللحم عن بعضها ويصير جافًا خشنًا (مفتلا) ، وينكمش اللحم بشدة عند تحميره على نار مرتفعة وتتكون قشرة بنية صلبة .

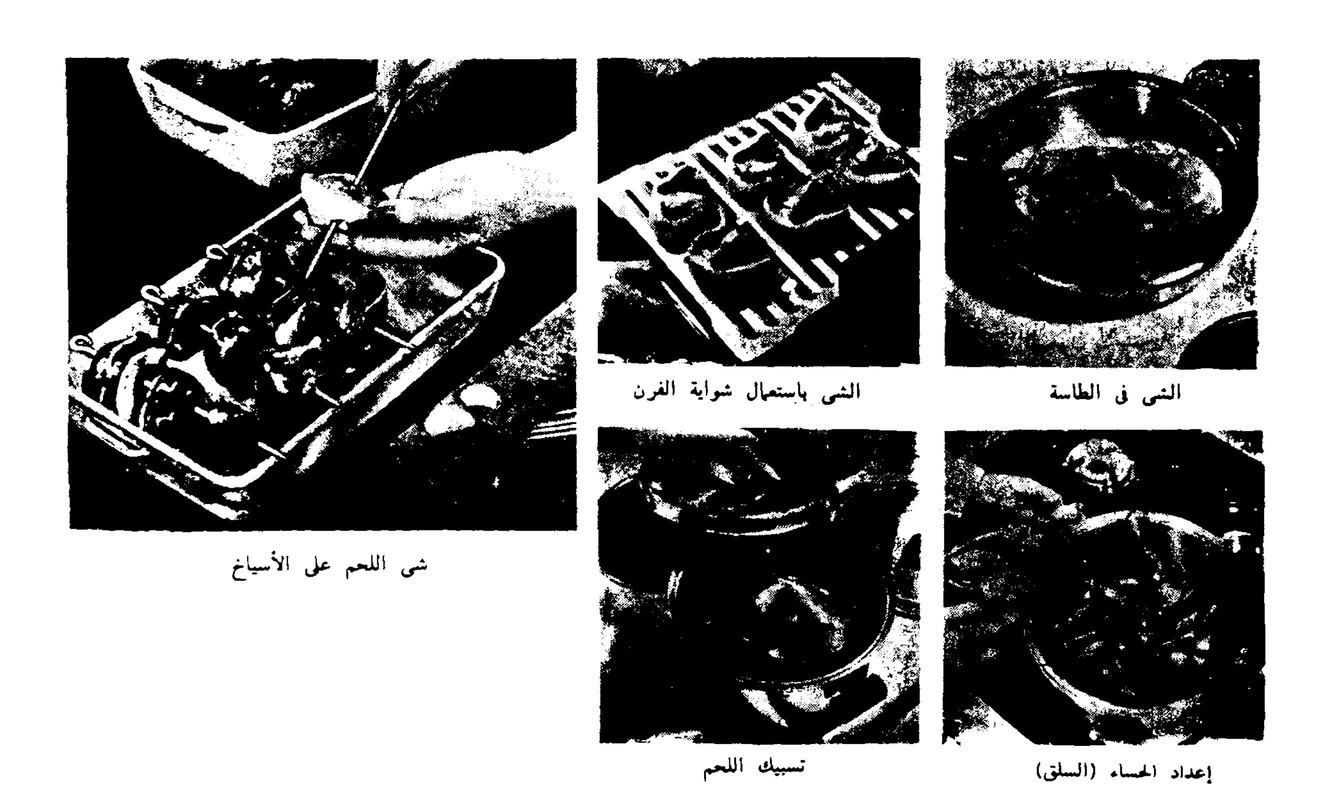
٦ – يتحول النسيج الضام الكولاجين إلى جيلاتين ذائب فى الماء سهل الهضم ، وهو الذى يكسب المرق القوام الهلامى (الجيلاتينى) ، ولا يتأثر الألاستين الأصفر .

٧ – تتسرب : فيتامينات ب المركب و جـ وبعض الأملاح المعدنية فى طرق السلق والتسبيك والطهى بالبخار أكثر منها فى طرق الشى والتحمير والرستو ، وقد تفقد وتتلف بعض الفيتامينات نتيجة للارتفاع الشديد فى الحرارة .

٨ – يتم تجمد بروتينات اللحم ويصبح تام النضج عند درجة ٧٧ – ٨٥ْ م (١٧٠ – ١٨٥ْ ف) وهى بالتقريب نفس الدرجة التى يتجمد عندها البيض ، ويسمى هذا التغير علميًا دنترة Denaturation .

درجة الحرارة المناسبة لطهى اللحوم :

مما تقدم يتضح أن درجة الحرارة المنخفضة نوعًا هى المناسبة لطهى اللحوم فى طرق السلق والتسبيك ورستو الحلة ، ودرجة الحرارة المتوسطة فى طرق الشى ورستو الفرن والتشويح ، أما التحمير الغزير فيحتاج لدرجة حرارة مرتفعة نوعًا حتى لا يمتص اللحم كثيرًا من المادة الدهنية ويصير ثقيلا عسر الهضم ، وأيضًا عند تحمير اللحم المسلوق تحميرًا بسيطًا سريعًا . وبالنسبة لاستعمال درجات حرارة منخفضة جدًا لطهى رستو الفرن فهى غير مستحبة . لأنها تعمل على تسرب معظم عصارات اللحم وبالتالى جفافه .



الشى فى الطاسة

الشى باستعمال شواية الفرن

شى اللحم على الأسياخ

إعداد الحساء (السلق)

تسبيك اللحم

أولاً : سلق اللحم

السلق من الطرق السهلة لطهى اللحوم التى لا تتطلب إعدادًا كبيرًا كطريقة التسبيك مثلا ، واللحم المسلوق القليل الدهن خفيف وسهل الهضم ويناسب الصغار والكبار ، المرضى والناقهين ، وبرغم ما يفقد منه فى المرق فإنه يعتبر من الطرق الاقتصادية ، فقد يؤكل اللحم مع المرق أو يستعمل المرق فى طهى الخضر وعمل الحساء .. إلخ .

ومن المهم سلق اللحم للدرجة الصحيحة من النضج حتى لا يفقد كثيرًا من وزنه وشكله وتتفكك أليافه (ينهرى) بطول مدة الطهى ، والماء أسرع فى توصيل الحرارة للطعام من الهواء الساخن بالفرن ، فقطعة اللحم التى تسلق فى ½ ساعة تستغرق ضعف هذا الوقت أو أكثر عند طهيها فى الفرن .

هل يبدأ سلق اللحم فى ماء بارد أم مغلى ؟

من المعروف أن وضع اللحم فى الماء المغلى يساعد على تغليف سطحه الخارجى بطبقة رقيقة من البروتين المتجمد تمنع تسرب البروتينات (القابلة للذوبان فى الماء) والأملاح المعدنية والفيتامينات إلى الماء ، وقد أجريت تجارب لإثبات صحة ذلك ، فتبين الآتى :

١ – وجد أن نسبة الفقد فى الوزن والماء والأملاح المعدنية تكاد تكون متقاربة فى النهاية سواء ابتدأ السلق فى ماء بارد أو ماء مغلى ، ويتضح ذلك من تسرب بعض المواد الغذائية ونكهة اللحم إلى الخلاصة المتخلفة بعد سلقه .

٢ – أن الفقد يزيد كثيرًا فى الحالتين عند تقطيع اللحم صغيرًا .

٣ – لابد أن ينكمش اللحم عند تعريضه للحرارة بسبب تجمد البروتينات ، ويزيد الانكماش كثيرًا بارتفاع درجة الحرارة (الغليان الشديد) سواء ابتدأ السلق فى ماء بارد أو ماء مغلى .

٤ – إن الفرق بين الطريقتين يعتبر بسيطًا طالما كان اللحم مطهيًا إلى نفس الدرجة الصحيحة من النضج .

والنتيجة :

● **من الأفضل وضع اللحم فى الماء المغلى أولا لتقصير مدة الطهى مما يساعد على سرعة نضجه وحتى لا يبقى طويلا فى الماء البارد إلى أن يصل للغليان مما قد يؤثر على احتفاظه بشكله ، تهدأ الحرارة نوعًا بعد ذلك حتى يتم النضج .**

● **أما بالنسبة للعظم فيوضع من البداية فى الماء البارد مع إضافة قليل من الخل أو عصير الليمون لاستخلاص بعض الكالسيوم ، وللاستفادة بكل ما فى العظم أطول مدة ممكنة حيث أن العظم لا يؤكل بعد ذلك .**

● **تختلف مدة النضج تبعًا لنوع اللحم ، وإذا كان صحيحًا أو مقطعًا ، مشفيًا أو بالعظم ، فالكيلو من اللحم الضأن بالعظم تتراوح مدة سلقه من ١ إلى ½ ١ ساعة ، واللحم البتلو المشفى من ½ ١ إلى ٢ ساعة ، واللحم الكندوز المشفى من ٢ إلى ٣ ساعات .**

اللحم المسلوق

المقاطع التى تصلح للسلق فى كل من اللحم الضأن والبتلو والكندوز هى :

الرأس – الرقبة (الدوش) – الكتف – الفخذ – لحم البطن – الأكارع – القلب – الكلى – اللسان – المخ – الرئة – الكرش – الحلويات – العظم .. إلخ .

المقادير :

١ ك لحم مشفى أو بالعظم	فص مصتكى ، فص حبهان
(ضأن – بتلو – كندوز)	أو ورقة لاورا (تكسر)
بصلة متوسطة – ٤ : ٦ كوب ماء	ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ – يغلى الماء فى إناء متين مناسب الحجم بغطاء .

٢ – يغسل اللحم ويترك صحيحًا أو يقطع حسب الرغبة ، ويوضع فى الماء المغلى ومعه العظم فى حالة وجوده .

٣ – يغطى الإناء حتى يعود الماء للغليان ، مع مراقبته لكشف الغطاء فى الوقت المناسب عند تجمع الريم على السطح فينزع بملعقة أو مقصوصة .

٤ – تضاف البصلة المقطوعة نصفين والمصتكى والحبهان أو ورقة اللاورا والملح والفلفل ، وتهدأ الحرارة نوعًا ويغطى الإناء .

٥ – يترك حتى يغلى غليانًا هادئًا وهذا يساعد على عدم تمزق أنسجة اللحم بقوة الغليان ، وحتى لا يندفع الغطاء وينكسب السائل على الموقد .(استعمالات الماء – الباب الثالث) .

٦ – يقلب اللحم من آن لآخر ويضاف إليه الماء كلما نقص السائل ويترك حتى ينضج .

٧ – يختبر نضج اللحم عندما تلين أليافه ويسهل قطعها أو غرس الشوكة فيها .

٨ – يبعد الإناء عن النار ويرفع اللحم من المرق بالاستعانة بالمقصوصة والشوكة .

٩ – إذا أريد أكل اللحم مع المرق يبعد الإناء عن النار قبل تمام النضج بحوالى ١٠ دقائق ، لأن ترك اللحم أو الطيور فى ماء السلق طويلا يعمل على ذوبان النسيج الضام المحيط بالألياف فيتفكك اللحم (ينهرى) ويصعب تقطيعه إذا كان صحيحًا أو تحميره بعد ذلك حسب الرغبة .

١٠ – يرش اللحم خفيفا بالملح والفلفل ويقدم ساخنًا ، ويستعمل المرق حسب الرغبة .

* **قطعة اللحم الأحمر المسلوق التى تزن ١٠٠ جم تعطى حوالى ١٥٠ سُعرًا .**

إرشادات :

● اللحم المقطع أسرع فى النضج من اللحم الصحيح ، وعند بقاء اللحم المسلوق بالمرق يحتفظ بلونه الفاتح الجيد ، ولذا يجب تغطيته بعد إخراجه من المرق حتى لا يسود بتعرضه للهواء الجوى إلى حين تقديمه ساخنًا .

● الزّبد (الريم) : هو بعض بروتينات اللحم الألبيومين ، والجلوبيولين ، والميوجلوبين المتجمدة بالحرارة تطفو على سطح السائل حاملة معها بعض الشوائب .

● اللحم الضأن : أسرع فى النضج من اللحم البتلو لارتفاع نسبة الدهن به ويفقد كثيرًا من وزنه لانصهار الدهن وتسربه إلى المرق ، ولذا يعطى اللحم الضأن مرقًا دسمًا له نكهة مميزة قد لا يحبها البعض مما يجعله غير مناسب لعمل أنواع الحساء ، ويفضل استعماله فى طهى الخضر أو تناول المرق مع اللحم المسلوق .

● اللحم البتلو : يعطى مرقًا جيدًا قليل الدهن أو خالٍ منه فاتح اللون قوامه جيلاتينى لارتفاع نسبة النسيج الضام اللين به

(الكولاجين) ، ولذلك فهو ممتاز لتغذية الأطفال والمرضى والناقهين ، ولعمل أنواع الحساء الفاتحة اللون كحساء التربية والحساء الشاف والصلصة البيضاء والصلصة العاجية وغير ذلك .

● اللحم الكندوز : يعطى مرقًا مرتفع القيمة الغذائية ونكهته جيدة وقوية ، ويصلح لطهى الخضر وعمل الحساء والصلصات ، ومن عيوب اللحم الكندوز أنه يعطى أحيانًا مرقًا قاتم اللون ، ويرجع ذلك لسن الحيوان وسلالته ويمكن التغلب على ذلك بإضافة عصير الليمون أو الخل لتحسين اللون ، بالإضافة إلى البصل والمصتكى .

التوابل التى تضاف للحم وأهميتها :

يضاف للحم عادة : بصل – مصتكى – حبهان – ورق لاورا – ملح – فلفل – كرفس – بهار – جوزة الطيب – مستردة – بقدونس وغير ذلك ، وهي ضرورية بصفة خاصة فى طريقتى السلق والتسبيك ، لأنها تتخلل نسيج اللحم وتزيل الرائحة والطعم غير المقبولين للحم النيىء ، كما أن البصل والمصتكى والليمون والخل تساعد على إكساب المرق اللون الرائق الجيد ، ولكن يجب عدم الإكثار من هذه التوابل ، لأنها تؤدى إلى عكس المطلوب ، وقد تفقد وتضيع النكهة الأصلية للحم ، فزيادة المصتكى تجعل طعم اللحم والمرق مرًّا .

ورق اللاورا Laurel أوكما يسمى أيضًا **Bay leaves** وهو عبارة عن أوراق شجرة تزرع فى الهند لها رائحة ذكية شبيهة برائحة الحبهان تكسب اللحم نكهة جيدة تكسر عند وضعها فى المرق لاستخلاص نكهتها ..

المرق أو الخلاصة Stock

(ويعرف أيضًا بالبهريز) والبفرنسية بريون Bouillon

المرق أو الخلاصة هى أساس عمل معظم أنواع الحساء كما تستعمل فى طهى الخضر وفى عمل الصلصات ، كالصلصة البيضاء والصلصة البنية .. إلخ .

ولتحضير خلاصة جيدة يتبع الآتى :

١ – قد يستعمل اللحم مع العظم وهذا يعطى خلاصة قوية جيدة النكهة . أما إذا استعمل العظم فقط فيفضل اختيار عظام الحيوانات الصغيرة السن وخاصة البتلو ، وأحسنها العظام الغضروفية مثل عظام الركبة (المفاصل) لارتفاع نسبة الكولاجين بها .

٢ – تغسل العظام جيدًا ، وتكسر العظام الطويلة (مثل عظمة الساق) وتوضع فى إناء كبير الحجم بغطاء .

٣ – تغطى بالماء البارد وترفع على النار حتى يبدأ الغليان ويظهر الريم .

٤ – ينزع الريم جيدًا ، ويضاف البصل والمصتكى والحبهان والملح والفلفل كما فى اللحم المسلوق .

٥ – يغطى الإناء وتهدأ الحرارة ويترك يغلى لمدة لا تقل عن ٤ ساعات لاستخلاص معظم المواد الغذائية بالعظم ، وقد يضاف عصير ليمونة أو ٢ ملعقة كبيرة من الخل ، لإكساب المرق اللون الفاتح واستخلاص بعض كالسيوم العظام .

٦ – يصفى المرق ويستغنى عن العظم . يبرد حتى تطفو طبقة الدهن على السطح وتتجمد فيسهل نزعها وتستخدم على حدة ، ويستعمل المرق حسب الرغبة .

حلة الضغط : تعمل الخلاصة فى حلة الضغط وتستغرق أقل من نصف الوقت السابق .

إرشادات :

المرق القاتم اللون : (المسود) :

يلاحظ أحيانًا عند عمل مرق اللحم الضأن أو الكنليوز وخاصة العظم ، أن لون الخلاصة يتحول إلى اللون القاتم المسود غير مقبول . ويرجع ذلك لعدة أسباب منها :

١ – سلالة الحيوان : فقد يكون لحمه من النوع القاتم أو أن يكون الحيوان كبير السن .

٢ – عدم نزع الريم عند ظهوره : فيسقط فى الخلاصة مسببًا قتامة لونها .

٣ – كشف الغطاء فى أثناء غليان العظم واللحم فيتعرض للجو مما يساعد على اسوداده .

٤ – عدم العناية بنظافة الإناء المستعمل .

ويمكن التغلب على هذه الأسباب باتباع الطريقة الصحيحة للسلق وإضافة حامض كعصير الليمون أو الخل وبصلتان لتحسين اللون ، وإذا سقط الريم يضاف للمرق قليل من الماء فيطفو ثانية على السطح ويمكن نزعه ، أو يصفى المرق وينقل فى إناء نظيف .

الخلاصة البنية

ونحصل عليها بتشويح بعض الخضر كالبصل والجزر والكرفس فى قليل من المادة الدهنية ، يضاف العظم والماء ويتمم . أو يوضع العظم بعد تجهيزه ، فى صاج فى الفرن الحار حتى يحمر ويكتسب اللون البنى . ينزع من الفرن ويوضع فى إناء ويصب عليه الماء المغلى والتوابل . يغطى ويتمم كالسابق ، وهى الطريقة المتبعة فى الفنادق والمطاعم ، وتستعمل هذه الخلاصة فى عمل الصلصة البنية والأرز بالخلطة البنى اللون وغير ذلك . وهى مذكورة فى الصلصات – الباب السابع .

الخلاصة السريعة (بمكعبات المرق)

وتعمل بمكعبات مرق اللحوم أو الطيور فيوضع ٢ كوب ماء لكل مكعب ، وهى طريقة سهلة وسريعة توفر الوقت والوقود ، ويستعمل هذا المرق فى عمل الصلصات والحساء وطهى الخضر وغير ذلك ، ولا يتعدى تحضير هذا المرق سوى عدة دقائق ، ويجب أن يؤخذ فى الاعتبار عند استعمال مكعبات المرق نسبة الدهن والملح المرتفعة بها ، والمواد الأخرى التى تضاف لحفظها من التزنخ .

ويتوقف عمل هذه الخلاصة على وقت ربة البيت ورغبة أفراد الأسرة ، فقد لا تصل إلى جودة الخلاصة المصنوعة بالمنزل والتى تستغرق وقتًا طويلاً واستهلاكًا للوقود ، وهكذا يتبين أن لكل طريقة مميزاتها وعيوبها .

■ (مذكورة فى الحساء – الباب السادس) .

حفظ الخلاصة

فى حالة عدم استعمال الخلاصة تصفى وتبرد فى وعاء مكشوف من الصينى أو البلاستك ثم تغطى وتحفظ فى الثلاجة ، وبالتبريد يطفو الدهن على السطح مكونًا طبقة متجمدة عازلة تمنع دخول الهواء وتؤخر فساد الخلاصة ، ويجب عدم نزع هذه الطبقة إلا عند استعمال الخلاصة فى عمل الحساء لأن من عيوب الحساء ، تقديمه والدسم يطفو على سطحه ، أو تستعمل الخلاصة حسب الرغبة ،

على أن يعاد غليها كل يومين إذا استمر حفظها لأكثر من أسبوع لأنها سريعة الفساد أو يمكن حفظها فى الفريزر لفترات أطول .

■ الخلاصة البيضاء والبنية مذكورة فى باب الحساء – السادس .

الثريد (الفتّة) بالخل والثوم

الفتّه من الأطباق المصرية المستحبة وخاصة فى المناسبات والأعياد ، وقد تعمل من مرق اللحوم أو الطيور الكبيرة كالديك الرومى أو الدجاج ، ويجب أن يكون الخبز البلدى مقددًا وغير (مكمكم) حتى لايفسد طعمها .

المقادير :

٢ – ٣ كوب خلاصة طيور أو لحم
أو ٢ مكعب مرق + ٢ كوب ماء
١ – ٢ رغيف بلدى مقدد (ناشف)
مقدار صلصة الخل بالثوم (الباب السابع)

لعمل أرز مفلفل:
٢ كوب أرز
٢½ – ٣ كوب ماء أو مرق
٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت
½ ملعقة شاى ملح

للتقديم : ٤ بيضة مسلوقة جامد محمرة فى السمن (مزعلل) .

الطريقة :

١ – ينقى الأرز من الحصى ويغسل جيدًا ويوضع فى مصفاة للتخلص من الماء .

٢ – يسخن السمن أو الزيت فى إناء ، ويضاف إليه الأرز المصفى ويقلب باستمرار حتى تتفرق الحبات عن بعضها ويسمع لها صوت مع احتفاظه بلونه الأبيض ..

٣ – يضاف إليه الماء أو المرق والملح ويترك حتى يغلى ، يقلب مرة واحدة ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويتشرب السائل . (حوالى ٢٠ – ٢٥ دقيقة) .

٤ – يكسر الخبز المقدد إلى قطع فى حجم مناسب للأكل ، ويوضع فى طبق كبير عميق .

٥ – يغلى مرق الطيور أو اللحم ويصب تدريجيًا على الخبز باستعمال مغرفة حتى يلين الخبز ويتشرب المرق .

٦ – يغطى الخبز المسقى ويترك حوالى ¼ ساعة حتى يتشرب المرق جيدًا .

٧ – تعمل الصلصة بالثوم والخل وتصب على الخبز ، وقد تصب على الخبز والأرز بعد غرفه فى الطبق .

٨ – توضع طبقة من الخبز المسقى الساخن فى طبق مسطح كبير بيضاوى أو مستدير ، وتغطى بطبقة من الأرز ثم باقى الخبز ، وأخيرًا الطبقة العليا من الأرز الساخن .

٩ – يرص البيض المسلوق المحمر حول الفتّة وقد يستغنى عنه ويرص اللحم المسلوق فقط وتقدم ساخنة تمامًا .

● يمكن وضع الفتة فى طبق فرن كبير ، يسخن فى فرن حار قبل تقديمه .

لحم مسلوق بالصلصة البيضاء

يعرف هذا الصنف بالفريكاسية Fricassée ، وهو من الأطباق الخفيفة السهلة الهضم ، ويناسب بصفة خاصة الأطفال والناقهين وكبار السن .

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك لحم مسلوق مقطع مكعبات
(بتلو أو كندوز من الفخذة أو الكتف)

مقدار صلصة بيضاء متوسطة (الباب السابع) ص ٣٨٩
$\frac{1}{2}$ كوب خلاصة سلق اللحم
ملعقة كبيرة كريمة لبانى وقد يستغنى عنها

الطريقة :

١ – تعمل صلصة بيضاء متوسطة السمك باستعمال اللبن ويضاف إليها مكعبات اللحم الناضج ، وتقلب على نار هادئة لمدة دقيقة .

٢ – تخفف تدريجيًا بالخلاصة ($\frac{1}{2}$ كوب) ويسخن الجميع على نار هادئة مع التقليب . وتضاف الكريمة .

٣ – يغرف اللحم بالصلصة البيضاء فى طبق عميق ويقدم ساخنًا (يكفى ٤ – ٥ أشخاص) .

منوعات :

اللحم بالصلصة العاجية (Velouté)

تعمل الصلصة البيضاء بمرق اللحم أو الدجاج بدلا من اللبن وهى المعروفة بالصلصة العاجية . (الصلصات – الباب السابع) . ص ٣٩١

اللحم المسلوق بالصلصة البيضاء بدون استعمال مادة دهنية :

عند عدم الرغبة فى استعمال مادة دهنية فى عمل الصلصة البيضاء ، يفكك مقدار الدقيق فى قليل من الماء أو اللبن البارد ويضاف تدريجيًا لمقدار المرق أو اللبن مع التقليب الجيد ، ترفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تغلظ (الطريقة الثانية ، عمل الصلصة البيضاء – الباب السابع) ثم يضاف اللحم الناضج كالسابق .

سلق الحوائج

مثل : المخ – اللسان – القلب – الرأس – الأكارع – الكرش – الحلويات .. إلخ .
مذكورة فى آخر اللحوم مع باقى أصنافها .

فتة بالزبادى والطحينة

١ – تعمل الفتة كما فى ص ٢٣٦ – يحمر الثوم فى السمن ويضاف إليه الخل ويرش على الوجه.

٢ – يخلط $\frac{1}{2}$ كوب سلطة طحينة مع ٢ كوب زبادى ويغطى به وجه الفتة.

٣ – يرص اللحم أو الدجاج المسلوق حول الفتة بدلاً من البيض المحمر ويقدم ساخنًا.

ثانيًا : تسبيك اللحم

تسبيك اللحوم فى درجة حرارة منخفضة وببطء مع إضافة قليل من السائل ، هى الطريقة الصحيحة للحصول على لحم لين جيد الطهى ويعتبر التسبيك أحد الطرق الاقتصادية لطهى اللحوم ، لما يضاف إليها من صلصات وخضر وبالتالى يمكن توزيع الكمية على عدد أكبر من أفراد الأسرة ، وطرق تسبيك اللحوم متعددة ، فالبعض يفضل تحمير اللحم قبل تسبيكه والبعض الآخر يفضل طهيه بدون تحمير حتى يكون خفيفًا وهكذا ، وقد يسبك اللحم على النار الهادئة أو بوضعه فى فرن متوسط الحرارة ، وهذا يختلف عن الرستو ، لأن اللحم يطهى فى كمية من السائل ويغطى ، وقد تستعمل حلة الضغط وخاصة بالنسبة للمقاطع الصحيحة الكبيرة توفيرًا للوقت والوقود .

مقاطع اللحم التى تصلح للتسبيك :

تصلح مقاطع اللحم الصحيحة الجامدة الألياف التى تحتاج إلى وقت طويل للنضج مثل مقطع اللحم التلبيانكو (العرق البتلو أو الكندوز) ورستو الحلة وغير ذلك ، وقد يكون اللحم مقطعًا إلى مكعبات متوسطة الحجم ، ويصلح لذلك لحم الفخذة – الكتف – الرقبة – لحم البطن – الموزة – الكبد – الكلاوى – القلب – اللسان – الكرش – ذيل الثور . (ينظر مقاطع اللحم وطرق طهيها) .

مكعبات اللحم البتلو بالصلصة البنية

وهى من الطرق المفضلة لطهى اللحم البتلو لتحسين نكهته الضعيفة ، بإضافة الصلصة البنية وزيادة نسبة الدهن به ، واللحم البتلو يكسب الصلصة البنية اللون البنى المحمر المستحب ، عن المستعمل فيها اللحم الكندوز . يصلح أيضًا لهذا الصنف اللحم الكندوز القليل الدهن وقد يستغنى فيه عن إضافة المادة الدهنية ، أما اللحم الضأن فغير مستحب بالصلصة البنية لارتفاع نسبة الدهن به .

المقادير :

½ ك لحم بتلو من الفخذة أو الكتف
ملعقة كبيرة سمن أو زيت
٢ كوب ماء أو خلاصة لحم
ملعقة كبيرة دقيق

عدد ١ طماطم متوسطة مقشرة مقطعة صغيرًا
½ ملعقة شاى سكر ، ورقة لاورا
½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل .
عصير ليمونة

للتقديم : ½ ك بطاطس بيوريه – خضر سوتيه مثل الجزر – البسلة – الفاصوليا الخضراء.

الطريقة :

١ – يقطع اللحم مكعبات سمك بوصة (٢ ½ سم) ويشوح فى المادة الدهنية الساخنة حتى يحمر قليلا ثم يرفع من الإناء .

٢ - يضاف الدقيق ويقلب فى نفس المادة الدهنية على نار هادئة حتى يصير لونه بنيًّا محمرًا .

٣ - يبعد الإناء عن النار ويضاف الماء أو الخلاصة مع تقليب وكحت محتويات قاع وجوانب الإناء وخلطها بالسائل .

٤ - يعاد الإناء على النار الهادئة ، ويوضع اللحم وباق المقادير ويقلب ويغطى .

٥ - يترك حتى ينضج اللحم فى الصلصة البنية لمدة حوالى ساعة مع تقليبه من آن لآخر وإضافة قليل من الماء كلما نقص السائل. (تراجع الصلصة البنية - الباب السابع). ص ٣٩٣.

٦ - تعمل حلقة من البطاطس البيورية الساخن فى طبق كبير مسطح ويرص اللحم فى وسطها .

٧ - تصفى الصلصة البنية السميكة نوعًا على اللحم ، ويجمل حول الطبق بالخضر السوتية الساخنة والمقطعة حسب الرغبة .

٨ - يقدم ساخنًا تمامًا مع طبق من السلطة الخضراء كوجبة غداء كاملة . (المقدار يكفى ٤ - ٥ أشخاص) .

منوعات :

● تخلط مكعبات اللحم بالدقيق المتبل بالملح والفلفل ، ثم تشوح فى المادة الدهنية حتى تحمر جيدًا ، أى يتم تحمير اللحم والدقيق فى خطوة واحدة ، ثم يتمم كالسابق دون إضافة دقيق آخر . أو يضاف الدقيق على اللحم بعد تحميره فى الخطوة رقم ١ ويقلب حتى يحمر .

● **اللحم المسبك بصلصة الطماطم** : تتبع نفس الطريقة السابقة وتستبدل الصلصة البنية بصلصة الطماطم .(الباب السابع) .

● يوضع اللحم المسبك بعد إضافة الماء فى طبق فرن ويغطى ، ويطهى فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١ ½ ساعة ، بدلا من طهيه على النار الهادئة .

أوسوبوكو Ossobuco

هو أحد الأطباق الإيطالية الشهيرة ولا يختلف فى طريقة عمله عن اللحم بالصلصة البنية ، فيما عدا أن مقطع اللحم المستعمل يؤخذ من نهاية السلسلة الفقرية للعجل البتلو أو الكندوز (العكوة) ، وينشر المقطع عرضًا بالمنشار أو الساطور إلى ٤ شرائح كبيرة من اللحم بالعظم .

ومن مكونات هذا الصنف بعض الخضر وعصير الطماطم . وفى حالة عدم توفر هذا المقطع يمكن استبداله بالموزة أو ذيل الثور.

المقادير :

١ ك لحم بتلو أو كندوز بالعظم
(العكوة فى نهاية السلسلة الفقرية بالظهر)
½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل
ملعقة كبيرة دقيق
ملعقة كبيرة زبد أو زيت
٣ بصلات مقطعة حلقات

٣ جزرة متوسطة مقطعة مكعبات
٤ وحدات من طماطم مبشورة أو عصير
عود كرفس مقطع ، ورقة لاورا
بشر وعصير ليمونة
٢ كوب خلاصة أو ماء

للتقديم : ٢ كوب أرز مفلفل – بقدونس للتجميل

الطريقة :

١ – يقطع اللحم إلى شرائح سميكة (٤ – ٥) ويقوم بها الجزار عادة .

٢ – تتبل الشرائح بالدقيق المخلوط بالملح والفلفل .

٣ – تسخن المادة الدهنية فى إناء كبير الحجم نوعًا ويشوح فيها حلقات البصل حتى تصفر خفيفًا .

٤ – يضاف اللحم والجزر والكرفس ويقلب الجميع لمدة ٢ – ٣ دقائق .

٥ – يضاف عصير الطماطم والماء أو المرق ، وقليل من الملح والفلفل وبشر وعصير الليمون مع التقليب .

٦ – يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم والخضر ، لمدة حوالى ساعة ، مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر ، بحيث تتبقى كمية من الصلصة .

٧ – تعمل حلقة كبيرة من الأرز المفلفل ويرص بوسطها شرائح اللحم أو يقدم كل منهما على حدة .

٨ – تصفى الصلصة السميكة وتصب على اللحم .

٩ – يجمل خفيفًا بالبقدونس الصحيح ويقدم ساخنًا .

هذا المقدار يكفى ٤ – ٥ أشخاص ، نظرًا لأن اللحم يحتوى على نسبة كبيرة من العظم .

إرشادات :

تنقل محتويات الصنف فى طبق فرن بعد الخطوة رقم ٥ ، يغطى ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويكشف الغطاء فى نهاية النضج لمدة ٥ دقائق . يقدم الطبق بمحتوياته دون تصفية على المائدة ساخنًا ويقدم معه الأرز .

لحم بالكارى (ضأن أوكندوز)

صلصة الكارى الهندية من الصلصات الحريفة (حارة الطعم) لأن مسحوق الكارى الحار يدخل فيها وهو يشبه مسحوق المستردة ، كما يدخل فيها جوز الهند والتفاح الأخضر الذى يمكن استبداله بواحدة من الطماطم المتوسطة الجامدة .

وقد لا يناسب هذا الصنف من يعانون من ضعف الجهاز الهضمى .

وعادة يقدم الأرز مسلوقًا حتى يكون خفيفًا معتدل الطعم عند تناوله مع صلصة الكارى .

المقادير :

- ½ ك لحم ضأن أوكندوز أحمر
- ½ كوب ماء ، بصلة مفرية
- ¼ كوب جوز هند مبشور
- تفاحة خضراء مقشرة (أو واحدة من الطماطم)
- ملعقة كبيرة مسحوق الكارى
- ملعقة كبيرة زبيب بناتى مغسول
- ¼ ملعقة شاى جنزبيل (اختيارى)
- ملعقة شاى صلصة طماطم علب
- عصير ليمونة
- ½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل

للتقديم : ٢ كوب أرز مسلوق (طهى الحبوب والنشا – الباب الحادى عشر) .

الطريقة الأولى :

وهى طريقة سريعة لا تحتوى على مادة دهنية أو عمليات تحمير ويكتفى بما فى اللحم الضأن أو الكندوز من دهن .

١ – يغسل اللحم ويقطع مكعبات متوسطة الحجم .

٢ – يوضع فى إناء ويضاف إليه باقى المقادير ، ويغطى الإناء ويرفع على النار حتى يصل للغليان .

٣ – تهدأ الحرارة ويترك اللحم حتى ينضج ، مع تقليبه بين آن وآخر وإضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر ، أو توضع كل المحتويات فى طبق فرن ويغطى ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج اللحم .

٤ – يغرف الأرز المسلوق على شكل حلقة ، ويصب بوسطه اللحم بصلصة الكارى كما هو بدون تصفية ، أو يقدم الأرز فى طبق على حدة .

هذا المقدار يكفى من ٤ – ٦ أشخاص . تكمل الوجبة بنوع من الخضر الطازجة أو سلطة خضراء .

الطريقة الثانية :

١ – يشوح اللحم فى ملعقة كبيرة سمن أو زيت ويرفع ، ثم يشوح البصل ومسحوق الكارى ويتمم كما فى صلصة الكارى (الباب السابع) . وهى الطريقة الأساسية **ص ٤٠٢.**

٢ – يفضل اتباع الطريقة الثانية فى حالة استعمال لحم أحمر خالٍ من الدهن كاللحم البتلو .

تشريب اللحم Braising

وهى طريقة أخرى من طرق تسبيك اللحوم ، وفيها يوضع اللحم على نار هادئة حتى يتشرب عصاراته ، ثم يضاف إليه المادة الدهنية ومقدار قليل جدًّا من السائل ، وكلما تشرب اللحم السائل يضاف إليه كمية قليلة حتى ينضج ، ويقدم مع كمية الصلصة القليلة المتخلفة . وفى مقاطع اللحم اللينة الممتازة السريعة النضج يكتفى بإنضاجها فى عصاراتها دون إضافة سائل .

كباب الحلة (بالبصل) يعمل بطريقة التشريب

المقادير :

½ ك لحم بتلو أو كندوز أحمر من الفخذة	كوب ماء
بصلة متوسطة مفرية	½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل
ملعقة كبيرة سمن أو زيت	ورقة لاورا مكسرة

الطريقة :

١ – يغسل اللحم ويقطع مكعبات متوسطة الحجم ويوضع فى إناء ومعه البصلة المفرية .

٢ – يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى يتشرب اللحم عصاراته .

٣ – تضاف المادة الدهنية ويقلب اللحم والبصل على النار الهادئة حتى يحمر .

٤ – يضاف الماء والتوابل وورقة اللاورا مع التقليب ، ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج اللحم .

٥ – يقلب اللحم من آن لآخر مع إضافة قليل جدًّا من الماء كلما نقص .

٦ – يغرف اللحم فى طبق عميق وتصب الصلصة القليلة جدًّا المتخلفة ، وهى أخف سُمكًا من الصلصة البنية وينزع منها ورقة اللاورا . يقدم ساخنًا مع أرز أو مكرونة لسان عصفور.(طهى الحبوب – الباب الحادى عشر) .

كباب الحلة (بالثوم)

يفضل البعض كباب الحلة بالثوم ويعمل بنفس الطريقة السابقة مع استبدال البصلة بالثوم ، أو استعمال البصل والثوم فيضاف ٤ – ٥ فصوص ثوم مفرية إلى اللخم فى أثناء تحميره ويتمم كالسابق .

تسبيك اللحم المجمد

لا تختلف طريقة طهيه عن اللحم غير المجمد فيما عدا أنه يأخذ وقتًا أطول ويحتفظ بكل قيمته الغذائية . يغسل اللحم المقطع وهو مجمد ويوضع فى إناء على نار هادئة جدًّا حتى ينصهر الثلج ويتشرب اللحم الماء ، ثم يتمم الطهى بأحد طرق التسبيك سابقة الذكر . يجهز اللحم ويقطع بالكميات الكافية للأسرة قبل تجميده ، حتى يمكن طهيه وهو مجمد .

رستو الحلّة (تسبيك)



١ – مقطع من لحم البطن مفرود – يحش بالخضر المفرية (بسلة – جزر – بطاطس... إلخ). يلف ويربط



٢ – يشوح المقطع الملفوف فى المادة الدهنية



٣ – يضاف قليل من الماء يغطى ويطهى بطريقة التشريب

ثالثًا : رستو اللحم Roasting Meat

قديمًا كانت كلمة الرستو تطلق على مقاطع اللحم الكبيرة الحجم التى تطهى على النار المباشرة كالفحم أو الخشب ، والتى أصبحت معروفة الآن بالشىّ فى الأماكن المفتوحة أى فى الهواء الطلق .

أما كلمة الرستو الآن فتطلق على مقاطع اللحم الكبيرة كالفخذة ، أو الصغيرة كالرستو المفروم وشرائح اللحم والريش التى تطهى فى :

١ – الفرن .

٢ – مكشوفة بدون غطاء .

٣ – وبدون إضافة ماء ، وهى نفس الطريقة فى عمل المخبوزات كالكعك . أى أن رستو الفرن هو أحد طرق الطهى بالحرارة الجافة وتصلح لمقاطع اللحم اللينة الألياف والمغلفة بطبقة من الدهن تحميها من الجفاف والاحتراق فى الفرن . أما المقاطع الجامدة الألياف فيجب أن تعامل أولا بأحد طرق تليين اللحوم سابقة الذكر قبل وضعها فى الفرن ومنها رستو اللحم المفروم .

درجة الحرارة المناسبة لطهى رستو الفرن :

بينت الأبحاث أن طهى الرستو فى فرن متوسط الحرارة طول الوقت أى من ١٤٩ – ١٧٧° م (٣٠٠ – ٣٥٠° ف) هى المفضلة عن الفرن الحار أو المنخفض الحرارة للأسباب الآتية :

١ – ينكمش اللحم بدرجة أقل ويحتفظ بعصارته وليونته ولا يجف كالمطهى فى فرن حار أو منخفض الحرارة .

٢ – لا يحتاج اللحم لمراقبة مستمرة كالفرن الحار خوفًا من احتراقه .

٣ – ألياف الرستو تكون متماسكة بحيث يسهل تقطيعه دون أن يتفكك .

لماذا ينكمش اللحم فى أثناء النضج ؟ :

لابد أن ينكمش اللحم عند تعريضه للحرارة فى جميع طرق الطهى حتى السلق وتختلف درجة الانكماش تبعًا لدرجة الحرارة ، ويفقد اللحم جزءًا من وزنه للأسباب الآتية :

(ا) ينكمش اللحم عند تجمد بروتيناته ويفقد جزءًا من مائه ومن المواد الطيارة بالتبخر .

(ب) ينصهر جزء من الدهن وتخرج عصارات اللحم وتتساقط فى الصاج المستعمل لطهى الرستو .

ويفقد الرستو المطهى فى فرن حار من ٤٠ – ٦٠ ٪ من وزنه أى حوالى نصف وزنه على حين يفقد المطهى فى فرن متوسط الحرارة من ١٥ – ٢٠ ٪ أى $\frac{1}{4}$ وزنه .

استعمال الترمومتر لتحديد نضج المقاطع الكبيرة :

تختبر درجة النضج الصحيحة لرستو اللحوم والطيور الكبيرة فى الفنادق والمطاعم باستعمال ترمومتر يغرس فى أكبر عضلة أى فى منتصف عضلة الفخذة بعيدًا عن العظم والدهن ، فدرجة الحرارة الداخلية للحم هى التى تبين وقت النضج ، وكما سبق الذكر يبدأ تجمد البروتين عند درجة ٦٠° م ويتم النضج عند درجة ٨٥ – ٩٤° م .

وهناك جداول خاصة تحدد الوقت المناسب لنضج كل كيلو جرام من اللحم الرستو ، وإن كان من الصعب على ربة الأسرة أن تتبعها لعدة أسباب منها :

١ – نوع الحيوان وسنه (ضأن – بتلو – كندوز) وهل المقطع مأخوذ من بيت الكلاوى اللين أو الفخذة الأقل ليونة أو من حيوان كبير السن .

٢ – حجم الرستو ، فقد يتساوى مقطعان فى الوزن ويختلفان فى السمك ، كأن يكون أحدهما سميكًا (٤ بوصة) والآخر أقل فى السمك (٢ بوصة) ومسطح . فالأخير ينضج أسرع من الأول .

٣ – كمية الدهن التى تغلف المقطع وتنصهر فى أثناء النضج فتساعد على سرعة نضجه .

٤ – قد يكون المقطع مشفيًا أو بالعظم كالكتف والفخذة ، فالعظم موصل جيد للحرارة ويساعد على سرعة النضج ، كذلك قد يكون المقطع صحيحًا أو مفرومًا وهكذا .

كيف تتعرف ربة البيت على نضج الرستو (بدون ترمومتر) :

استعمال الترمومتر غير متيسر لربة البيت ، وتفضل الطرق السهلة التى لا تتطلب منها تحديدًا دقيقًا للوقت ودرجة الحرارة ، ويمكنها أن تتعرف على نضج الرستو باتباع الآتى :

يستعمل ميبر أو إبرة تريكو أو سكين رفيع طويل ، فى وخز أكبر عضلة فى الرستو عند اقتراب نضجه (حتى لا تتسرب عصاراته بكثرة الوخز) فإذا خرج سائل أحمر فى مكان الوخز دل على أن الرستو لم يتم نضجه ، وإذا تحول لون السائل إلى الرمادى دل ذلك على تمام النضج (لتحول صبغة الميوجلوبين الحمراء إلى ميتاميوجلوبين – يراجع تركيب اللحم) . وإذا لم يخرج سائل دل ذلك على جفاف اللحم لزيادة مدة النضج . ومن علامات النضج الأخرى : تكوّن قشرة بنية محمرة وظهور نكهة اللحم الناضج الشهية . وكلما كان حجم الرستو كبيرًا احتاج إلى درجة حرارة منخفضة نوعًا (١٤٩° م) عن الصغير الحجم (١٧٧° م) ، حتى تتخلل الحرارة داخله قبل أن يحمر سطحه الخارجى .

الدرجة المرغوبة لنضج الرستو :

تتوقف درجة النضج على رغبة الأفراد ، فالبعض يفضل اللحم المشوى والرستو ناقص النضج ، والبعض يفضله متوسط النضج ، والبعض الآخر يفضله تام النضج ، ويكون ذلك عادة بالنسبة للحم الكندوز ، أما اللحم الضأن والبتلو فطعمها يكون أفضل كثيرًا عندما تقدم تامة النضج .

● لحم ناقص النضج (أو غير تام النضج) **Rare** أى بمجرد أن يتجمد وتصل حرارته الداخلية إلى ٦٠° م (١٤٠° ف) ، وهذا عند قطعه بالسكين يتسرب منه سائل أحمر ، ويسمى فى الفنادق والمطاعم لحم سنيانت **saignante** ، أى لحم بدمه (تعبير فرنسى) .

● لحم متوسط النضج **Medium** : وهو أكثر نضجًا من السابق ، أى عندما تصل حرارته الداخلية إلى ٧٠° م (١٥٨° ف) وهذا عند قطعه يتسرب منه سائل أصفر اللون .

● لحم تام النضج **well done** . عندما تصل حرارته الداخلية إلى ٨٢ – ٨٥° م (١٨٠ – ١٨٥° ف) ، وهذا عند قطعه تتسرب منه عصارة تميل إلى اللون الرمادى البنى ، ويسمى أيضًا لحم بيان كويت **(Bien–Cuite)** أى مطهى جيدًا .

واللحم التام النضج ينكمش ويفقد من وزنه أكثر من اللحم المتوسط أو الناقص النضج ، ومع ذلك فاللحم الناقص النضج غير مستساغ عند معظم المصريين (ينظر هضم اللحم) .

مقاطع تصلح للرستو



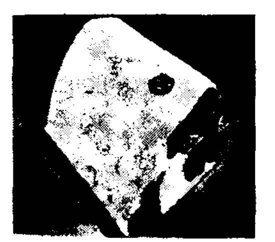
فخذة ضان



مقطع من الكتف الضان



كتف ضأن محشو
على هيئة مربع (وسادة)



مقطع من بيت
الكلاوى ضأن



تاج الضلوع ضأن أو بتلو



رستو الضلوع بتلو



مقطع الضلوع كندوز



رستو اللحم المفرى
(كندوز أو بتلو)



رستو الكتف الضأن
أو البتلو المحشو



مقطع تمبينكو بتلو
رستو الحلة أو فى الفرن

أطباق راقية من اللحوم للمناسبات

رستو الفخذة الضأن (الطريقة الأساسية)

(تكفى ٨ – ١٠ أشخاص)

تعتبر مقاطع اللحم الرستو من الأطباق المكلفة جدًا ، فقد تزن الفخذة من ٤ – ٦ كيلو جرام من اللحم بالعظم ، هذا إلى جانب ما يقدم معها من أطباق أخرى كالخضر والنشويات وخلافه . ولا يتخلف من الرستو مرق يستفاد به فى طهى الأطعمة الأخرى ، ويستهلك كثيرًا من الوقود .

وأصلح مقاطع الضأن للرستو هو بيت الكلاوى والضلوع ويليها الفخذة والكتف وهى أقل ليونة ، أما لحم الحمل (القوزى) فيصلح كله للرستو والشى لليونة لحمه ويفضل عمل رستو الضأن فى الشتاء على أن يقدم ساخنًا نظرًا لارتفاع نسبة الدهن به والتى تغطى اللسان بطبقة شمعية غير مقبولة إذا أكل باردًا . ومن الصلصات التى تقدم مع رستو الضأن صلصة النعناع التى تساعد على هضمه .(ينظر الصلصات – الباب السابع) .

المقادير :

فخذة ضأن صغيرة

ملح ، فلفل ، جوزة الطيب أو قرفة

عصير ١ – ٢ ليمونة

للتقديم : بطاطس رستو

كيلو بطاطس صحيح صغيرة مقشر

أو أصابع بطاطس كبيرة الحجم (الباب الرابع) ص ١٨٢

مقدار من الجرينى أو صلصة النعناع (الباب السابع) .

الطريقة :

١ – تختار فخذة ضأن صغيرة السن مغطاة بطبقة متوسطة من الدهن .

٢ – تزال الأختام خفيفًا إن وجدت وتغسل جيدًا .

٣ – تتبل الفخذة جيدًا بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو القرفة وعصير الليمون ، وقد يترك الملح فقط إلى أن يحمر السطح (الملح يتخلل الفخذة إلى ١½ سم فقط ، ولكنه يسحب عصارات اللحم إلى الخارج ويعوق عملية تحمير السطح ، ولذا يفضل رشه فى نهاية النضج) .

٤ – يعد صاج فرن حجمه مناسب للفخذة ويثبت بداخله قاعدة سلك بحجم الفخذة (فائدة القاعدة السلك رفع الفخذة عن الصاج وعن الدهن المنصهر الذى يتساقط فيه فى أثناء النضج ، لأن ذلك يؤدى إلى احمرار السطح السفلى للفخذة بشدة مكونًا قشرة جافة وقد تحترق) .

٥ – توضع الفخذة المتبلة على القاعدة السلك بحيث تكون طبقة الدهن لأعلى والعظمة لأسفل فالدهن ينصهر بالحرارة ويسيل على الفخذة ويمنع جفافها فتبقى لينة ، ويساعد على احمرار السطح ويحميها من الإحتراق .

٦ – يوضع الصاج فى فرن متوسط الحرارة (١٥٠ – ١٦٠° م أو ٣٠٠ – ٣٥٠° ف) على الرف المنصف للفرن .

٧ – تترك الفخذة مكشوفة بدون تغطية وبدون إضافة سائل إليها .

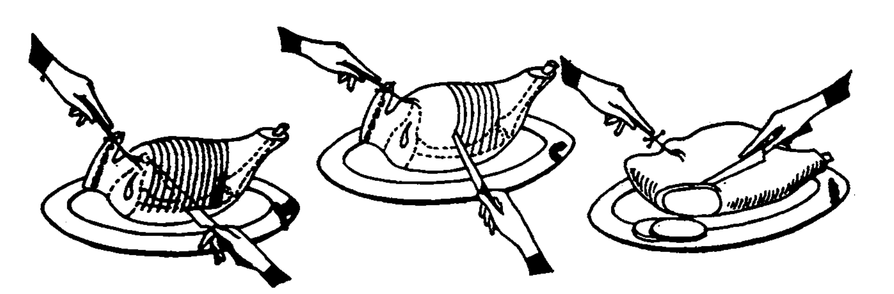
٨ – بعد مرور حوالى ½ ساعة تفتح الفرن وتحرك الفخذة وتغطى بالدهن المنصهر فى الصاج ، وتكرر التغطية مرتين أو ثلاثة حتى تنضج الفخذة (حوالى ٢ – ½٢ ساعة) .

٩ – قبل تمام نضج الرستو بحوالى ½ ساعة يوضع البطاطس المعد فى الصاج حتى يتشرب الدهن المنصهر مع تقليبه مرة أو مرتين ويرش بالملح والفلفل ، أو يسلق البطاطس ٥ دقائق قبل وضعه فى الصاج .

١٠ – يختبر نضج الفخذة بالميبر أو سكين رفيع كما ذكر سابقًا ، وترش الفخذة بالملح والفلفل بعد تحمير السطح وقبل إخراجها من الفرن بحوالى ٥ دقائق .

١١ – ترفع الفخذة باحتراس من على القاعدة السلك ، بالإستعانة بمقصوصة وملعقة كبيرة وتوضع فى طبق كبير مسطح . ترص حولها البطاطس الرستو تجمل خفيفًا بالبقدونس الصحيح وتقدم ساخنة .

١٢ – تعمل جريفى من مخلفات الصاج (ينظر الصلصات – الباب السابع) وتصب على الفخذة أو تقدم فى القارب الخاص .



تقطيع الفخذة الضأن

تقطيع الفخذة الرستو :

تستمر الحرارة داخل الفخذة بعد إخراجها من الفرن فترة تختلف حسب حجمها ودرجة حرارة الفرن ، فكلما كان المقطع كبيرًا وحرارة الفرن عالية استمرت الحرارة مدة أطول وقد تستمر أكثر من ½ ساعة ، ولذا يجب إخراج الرستو قبل تمام النضج بحوالى ٥ – ١٠ دقائق ، ويترك حوالى ٢٠ دقيقة حتى تهدأ حرارته وتتماسك أليافه وتستقر العصارات داخله ، فيصير من السهل تقطيعه .

ويستعمل سكين كبير حاد وشوكة كبيرة خاصة ، وتقطع الفخذة بالعرض أى بعكس اتجاه الألياف إلى شرائح سمك ١ بوصة (½ ٢ سم) حتى لا تتفتت كما هو مبين بالشكل .

• يفضل لف الرستو بورق زبد مزدوج أو فويل بعد إخراجه من الفرن ، فهذا يعمل على طراوته واحتفاظه بعصاراته قبل تقطيعه .

إرشادات :

● يمكن الاستغناء عن القاعدة السلك إذا كان مقطع اللحم به عظم يرتكز عليه المقطع ويحميه من الاحتراق مثل الفخذة والكتف بالعظم والضلوع ، أما المقاطع الخالية من العظم فيفضل وضعها على القاعدة السلك حتى لا يحمر السطح السفلى كما ذكر سابقًا وتصير الطريقة تحميرًا ، ويختلف الطعم عن الرستو ، وقد يستغنى عن الجزء الجاف المحترق فيزيد الفقد ويصعب تقطيعه بعد ذلك .

● إذا كانت الفخذة جامدة الألياف ويشك فى عدم نضجها بالطريقة السابقة ، فإما أن تنقع لمدة ١٢ ساعة فى صلصة فرنسية (توضع فى الثلاجة) وذلك قبل طهيها . وإما أن توضع فى الصاج مباشرة ويضاف إليها قليل من الماء وتغطى بغطاء أو بالفويل حتى تنضج فى الأبخرة المتصاعدة وتلين ، ثم تكشف وترش بالسمن والتوابل حتى يحمر سطحها ، قبل إخراجها من الفرن بحوالى ١٥ – ٢٠ دقيقة (أى الجمع بين الحرارة الرطبة والحرارة الجافة فى طهيها) .

● الدهن المنصهر من الفخذة الضأن له نكهة قوية لا يحبها البعض ، ولذا فقد تعمل البطاطس الرستو فى صاج مستقل مدهون بالسمن حتى لا تكتسب طعم دهن الضأن .

● يفضل البعض وضع الرستو فى فرن حار أولا لسرعة تحمير السطح وحبس العصارات وهذه الطريقة تؤدى إلى سرعة تبخر الماء وشدة انكماش الرستو وجفافه ، وزيادة انصهار الدهن واحتراقه وتناثره على جوانب وقاع الفرن ، خاصة إذا كان الصاج صغيرًا ويتصاعد دخان كثيف يتلف الرستو والفرن والمطبخ .

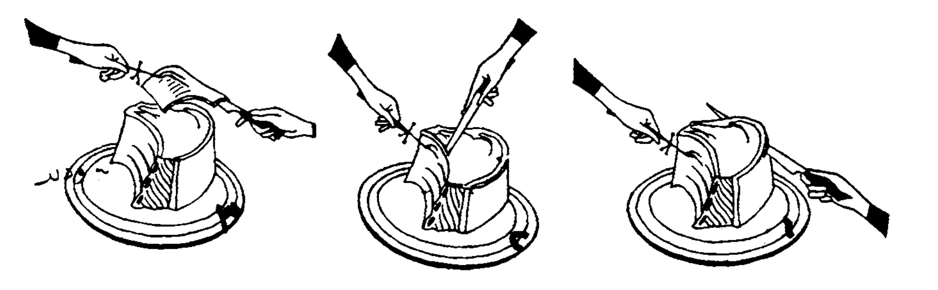
المتبقى من الرستو الناضج : يحفظ من الجفاف بلفه فى ورق زبد ووضعه فى كيس بلاستك أو لفه بالفويل ويحفظ فى الفريزر ، ويجب إخراجه قبل ميعاد تناوله بفترة حتى يلين ويؤكل باردًا ، أو يعرض بضع دقائق للبخار المتصاعد من طهى الأطعمة الأخرى كالأرز مثلا ويؤكل دافئًا .

منوعات :

● **رستو الضأن بالثوم** : تعمل شقوق بالسطح العلوى للفخذة ويغرز بها ٤ - ٥ فصوص ثوم صحيحة مقشرة وتعمل كالسابق ، وتؤدى هذه الطريقة إلى تسرب كمية أكبر من عصارات اللحم ، ولكنها تساعد على سرعة نضجه .

● **رستو الكندوز** : تطبق طريقة رستو الضأن على المقاطع اللينة للحم الكندوز .

● **رستو البتلو** : تختار قطعة واحدة من الفخذة أو الكتف أو الضلوع أو بيت الكلاوى البتلو ، وتدهن جيدًا بالسمن لافتقار البتلو للدهن ، وقد يغطى أولا بورق مدهون حتى لا يجف فى الفرن ويكشف فى النهاية لتحمير السطح وتزيد مدة نضج الرستو البتلو عن الضأن بحوالى ٢٠ دقيقة لزيادة نسبة النسيج الضام به .



طريقة تقطيع رستو الضلوع

أكياس الفرن Oven Bags :

هى أكياس من البلاستك الذى يتحمل حرارة الفرن المرتفعة ، مختلفة الأحجام ، يوضع بها اللحم أو الطيور أو السمك ، صحيحة أو مقطعة وتقفل (بدلا من ورق الزبد) فتحمى الأطعمة من الجفاف والاحتراق وتحتفظ بطراوتها ونكهتها الجيدة .

رستو الكتف الضأن المحشو (أطباق راقية)

(يكفى ٦ - ٨ أشخاص)

المقادير :

كتف ضأن خال من العظم .

يزن حوالى ١½ - ٢ ك

ملح ، فلفل ، بهار أو جوزة الطيب

الحشو الزائف :

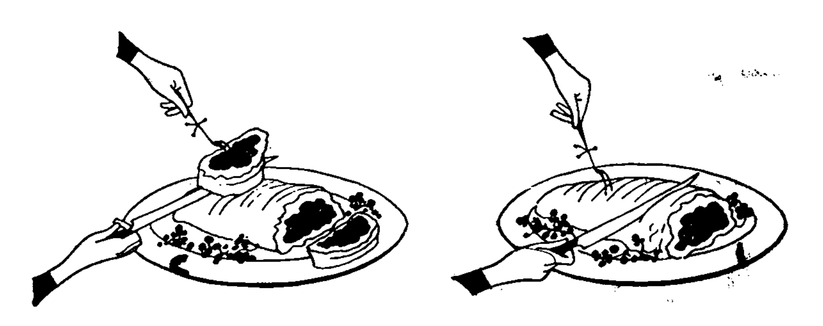
١ - ١½ كوب فتات خبز أفرنجى بايت

بيضة مخفوقة قليلا ، ١ معلقة كبيرة سمن

½ ملعقة شاى قرفة ، ¼ ملعقة شاى جوزة الطيب

يجهز : صاج فرن مناسب ، ورق زبد أو فويل أوكيس فرن

½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل
٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى — بشر وعصير ليمونة



رستو الكتف الضأن المحشو

الطريقة :

١ — يخلى الكتف من عظمة اللوح والعظام الأخرى (يقوم بذلك الجزار) ويغسل ويجفف .

٢ — تخلط مقادير الحشو جيدًا لعجينة لينة نوعًا .

٣ — يفرد الكتف ويرش خفيفًا بالملح والفلفل وبشرة خفيفة من جوزة الطيب .

٤ — يبسط عليه الحشو مع ترك حوالى ٢ سم من الأطراف بدون حشو .

٥ — يلف على شكل أسطوانة ، ثم يلف فى ورقة زبد مدهونة ، أو الفويل المدهون ، أوكيس فرن . ويوضع فى فرن متوسط الحرارة (يتم النضج هنا بالبخار المتصاعد من الكتف داخل الورقة) .

٦ — يترك حتى يتم النضج لمدة ½ ١ — ٢ ساعة مع تقليبه .

٧ — ينزع الورق قبل تمام النضج بحوالى ١٠ — ١٥ دقيقة ويرش الرستو بالملح وبالسمن المتساقط ويترك حتى يحمر السطح .

٨ — يقدم مع بطاطس رستوكما فى الفخذة الضأن أو مكرونة إسباجتى بالزبد أو أرز بالخلطة ، ويقدم معه الجريفى وطبق من السلطة الخضراء كوجبة مرتفعة القيمة الغذائية والبروتين .

إرشادات :

● يمكن إخلاء عظمة اللوح فقط ويلف الكتف بدون حشو على شكل أوزة كاذبة ويقوم بذلك (الجزار) ويتمم كالسابق .

● **رستو البتلو المحشو الملفوف** : تختار قطعة لحم مفرودة من لحم البطن البتلو أو الكندوز الصغير أو من الكتف أو الفخذ . تدق خفيفًا بالنشابة لسمك ١ سم وتبتل جيدًا بالملح والفلفل والقرفة . يحشى بالحشو الزائف ويتمم كما فى رستو كتف الضأن المحشو .

رستو تاج الضلوع الضأن أو البتلو (أطباق راقية)

١ — يشترى مقطع ضلوع (١٢ ريشة) ضأن أو بتلو وتفصل منه عظمة القص (يقوم بذلك الجزار) .

٢ — تشق أطراف الضلوع العليا بعضها عن بعض لمسافة بوصة وتفتح قليلا من أسفل بحيث يسهل لفها على هيئة دائرة . وفى نفس الوقت تظل الضلوع متصلة بعضها ببعض .

٣ — يكحت طرف كل كستليتة من الجلد الملتصق بها لحوالى بوصة (بعد النضج تغطى هذه الأطراف بالورق المزخرف الخاص المعروف بالفريلز Frills أو بورق شيكولاتة فتبدو كالتاج كما هو مبين بالشكل .

٤ – يتبل المقطع جيدًا بدعكه بالملح والفلفل وجوزة الطيب .

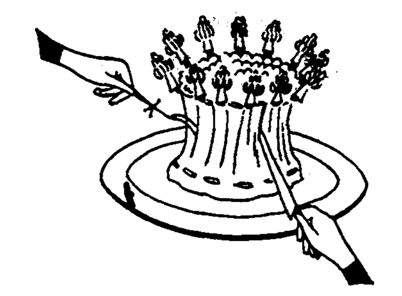
٥ – توضع سلطانية صغيرة مقلوبة على صينية أو صاج حجمه مناسب ، ويلف حولها مقطع الضلوع على شكل مستدير يشبه التاج بحيث تكون الجهة العظيمة للضلوع للخارج ويربط فى هذا الوضع بخيط متين أو دوبارة .

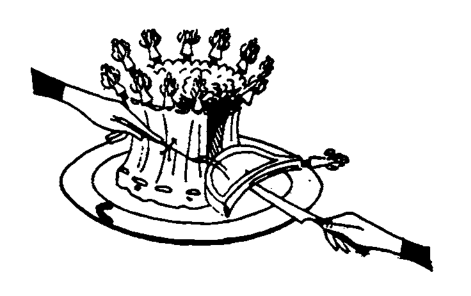
٦ – تغطى أطراف الضلوع بورق زبد مدهون ، أو فويل يحميها من الاحتراق فى أثناء النضج .

٧ – يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١ – ٢ ساعة أو حتى يتم نضجه مع تغطيته بالسمن المتساقط عدة مرات .

٨ – يفك الخيط وينزع الورق ، ويرفع التاج باحتراس ويوضع على طبق كبير مسطح . (ينظر الشكل) .

٩ – يملأ الوسط بأرز بالخضر السوتية ساخن (مكعبات جزر وبسلة وبطاطس – ينظر الباب الرابع) .





رستو تاج الضلوع (الريش)

١٠ – تغطى أطراف الضلوع بالفريلز أو يلف عليها ورق شيكولاتة مفضض ويقدم ساخنًا .

ملحوظة : يكفى هذا المقدار من ٦ – ٨ أشخاص نظرًا لارتفاع نسبة العظم بالضلوع ، وقد يقدم الأرز منفردًا حتى يسهل تقطيعه كما هو مبين بالشكل .

رستو شرائح اللحم (يكفى ٤ أشخاص)

(يطهى فى الورق أو كيس الفرن الخاص)

تطبق هذه الطريقة على شرائح اللحم اللينة من بيت الكلاوى والضلوع فى الضأن ، والفليتو والأنتركوت فى البتلو والكندوز الصغير .

ومن مميزاتها أن الشرائح تقدم بمحتوياتها كما هى مغلفة بورق الشيكولاتة ، أو الفويل ، أو الورق البنى السميك . أو كيس الفرن الخاص الذى طهيت فيه .

المقادير :

١ ك لحم بتلو أو كندوز صغير فليتو أو أنتركوت مقطع إلى ٤ شرائح كبيرة سمك الواحدة ١/٢ ٢ سم
ملح – فلفل ، جوزة الطيب . قرفة
بصلة مبشورة (وقد يستغنى عنها)

٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
٤ قطع ورق كبيرة طولها ٣٥ – ٤٠ سم وعرضها ٢٥ سم (ورق شيكولاتة أو فويل أو ورق سميك مزدوج) أو كيس الفرن الخاص

الطريقة :

١ – تتبل شرائح اللحم بالملح والفلفل وجوزة الطيب والقرفة والبصل المبشور .

٢ – توضع كل شريحة لحم على قطعة ورق بحيث تبعد قليلا عن منتصفها حتى يمكن ثنى الورقة عليها ، فيتكون مستطيل مفتوح من ٣ جوانب .

٣ – تطوى الجوانب الثلاثة إلى الداخل بحيث تقفل جيدًا حتى لا تتسرب العصارات إلى الخارج ، وتحفظ الشرائح المغلفة فى الثلاجة لحين ميعاد طهيها .

٤ – ترص الشرائح فى صينية أو صاج ، وتوضع فى فرن حار نوعًا ١٩٠° (٣٧٥° ف) لمدة ٥٠ – ٦٠ دقيقة ، وقد تشوى كما هى مغلفة على الفحم المتوهج أو أسفل شواية الفرن فتنضج فى الأبخرة المتصاعدة من اللحم والبصل .

٥ – إذا أريد تحمير السطح يقص الورق من المنتصف لتعريض سطح اللحم سريعًا لحرارة الشواية المرتفعة .

٦ – تقدم كل ورقة على طبق كما هى فتحتفظ بحرارتها ، وتفتح بقص الوسط بشكل خطين متقاطعين أو من أحد الجوانب ، وتؤكل مع الخلاصة المتخلفة منها والتى تكسبها ليونة – يقدم معها سلطة خضراء وبطاطس مشوية بالزبد كوجبة متزنة كاملة .

رستو اللحم المفروم

الرستو المفروم من أفضل الطرق لطهى اللحوم الجامدة الألياف وخاصة اللحم الكندوز ، أما اللحم الضأن فنظرًا لارتفاع نسبة الدهن به ولا يباع مشفى بدون العظم ، فإن وزنه ينقص كثيرًا بانصهار الدهن مما يجعله مفككًا . بالنسبة للحم البتلو فلا يحتاج إلى فرم ولكنه يعطى رستو ناعم متماسك فاتح اللون ، ولذا يصلح لعمل رستو اللحم المفروم بالبيض المسلوق حتى يعطى حلقات متماسكة عند تقطيعه ، ونكهته ضعيفة وأقل جودة من اللحم الكندوز .

• رستو اللحم المفروم مذكور مع أطباق اللحم المفروم . ص ٢٧٠

رستو اللحم الكندوز الجامد الألياف

تصلح هذه الطريقة لعمل مقاطع اللحم الجامدة الألياف أو الطيور الكبيرة السن التى يخشى أن تنكمش كثيرًا عند طهيها مباشرة فى الفرن كما فى الطريقة الأساسية المتبعة فى رستو الفخذة الضأن . ولذا تتبع معها طريقة تجمع بين السلق والرستو فى الفرن . وهى طريقة اقتصادية سريعة ، لأنها تأخذ وقتًا أقل فى الفرن ويمكن الاستفادة بالمرق المتخلف من السلق .

الطريقة :

١ – يعد المقطع المطلوب كما فى الطرق السابقة ، ويسلق نصف سلق .

٢ – يرفع المقطع من ماء السلق ويدهن بالسمن إذا كان فى حاجة إلى ذلك .

٣ – يوضع فى صاج مدهون خفيفًا ويرش بالملح والفلفل وجوزة الطيب .

٤ – يوضع فى فرن حار نوعًا ٢٠٥ م (٤٠٠° ف) ، ويتمم كما فى رستو الفخذة الضأن ويستغرق عادة نصف الوقت .

• يحتاج هذا الرستو إلى مهارة فى تقطيعه ، لأن أليافه تكون أقل تماسكًا من المطهى مباشرة فى الفرن .

رستو الحلة Pot Roasting

تختلف طريقة رستو الحلة عن رستو الفرن ، وهى فى الواقع تسبيك أو تشريب بطىء جدًا للحم ، ولذا فهى تصلح للمقاطع الجامدة من الكندوز والبتلو ومنها مقطع التلبيانكو (العرق) ، ويساعد على تليين المقطع والاقتصاد فى الوقت والوقود ، نقعه عدة ساعات فى صلصة فرنسية أو خليط النقع الآتى الذى يكسبه نكهة جيدة :

½ كوب خل ، ١ ملعقة شاى سكر ، ¼ ملعقة شاى قرفة ، ¼ ملعقة شاى فلفل - ¼ كوب زيت .

تخلط المقادير بالشوكة جيدًا ، وتصب على مقطع اللحم . يغطى ويوضع فى الثلاجة لمدة ١٢ ساعة ، وهذا يساعد على ليونته .

* من الطرق الحديثة استعمال خليط النقع المجهز المعبأ فى أكياس على شكل مسحوق ، يعد فى بضع دقائق وينقع فيه اللحم لمدة لا تزيدعن ½ ساعة فقط (ينظر طرق تليين اللحوم) .

المقادير :

١ -½ ١ ك لحم أحمر كندوز قطعة واحدة	½ ملعقة شاى ملح ،⅛ ملعقة شاى فلفل
٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	عصير واحدة من الطماطم المتوسطة الحجم
ورقة لاورا - ملعقة كبيرة دقيق	½ كوب ماء .

فرشة من الخضر : ٦ جزرة متوسطة الحجم صحيحة ، ٥ بصلة صغيرة صحيحة مقشرة ، ٢ عود كرفس .

للتقديم : صلصة جريفى - خضر سوتيه .

الطريقة :

١ - يرفع المقطع من خليط النقع ويتبل خفيفًا بالدقيق والملح والفلفل .

٢ - يشوح فى المادة الدهينة الساخنة فى إناء مناسب الحجم بغطاء محكم ، بحيث يحمر خفيفًا من جميع الجهات .

٣ - يتمم النضج بعد ذلك بأحد هذه الطرق : (ينظر شكل ص ٢٤٢)

الطريقة الأولى :

يضاف الماء والملح والفلفل وورقة اللاورا ، وتهدأ الحرارة جدًا ويغطى الإناء جيدًا . يترك حتى يتم نضج المقطع مع تقليبه من آن لآخر وإضافة قليل جدًا من الماء ، وتتبع هذه الطريقة إذا كان الإناء سميك القاع والغطاء محكم ، وإلا احترق اللحم والتصق بالإناء (يستغرق حوالى ٢ - ½ ٢ ساعة) .

الطريقة الثانية :

وهى أفضل من السابقة ، توضع قاعدة سلك مستديرة الشكل فى قاع الإناء ويرفع عليها مقطع اللحم بعد تحميره وذلك لحمايته من الالتصاق بالإناء والاحتراق ، ويضاف الماء والتوابل كالسابق . يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج كالسابق .

الطريقة الثالثة :

إذا لم تتوفر القاعدة السلك ، يوضع فى قاع الإناء بعد تحمير اللحم ، فرشة من الخضر المتبلة بالملح والفلفل كالجزر والبصل صحيح والكرفس وتسمى **Mirepoix** ، يوضع المقطع على هذه الفرشة ، وتضاف باقى المقادير ويتمم كالسابق - فرشة الخضر صحيحة تحميه من الاحتراق .

الجريفى : تعمل من الخلاصة المتخلفة من طهى الرستو ، ويقدم صحيحا مع خضر سوتيه .

إرشادات :

- لا تستعمل البطاطس ضمن فرشة الخضر ، لأنها سريعة النضج والتفتت وتعمل على التصاق اللحم بقاع الإناء واحتراقه .
- توضع فرشة الخضر صحيحة حتى تتحمل مدة النضج الطويلة للرستو ، ويستفاد منها بعد ذلك مع الخضر السوتية .
- إذا أريد إضافة الخضر مقطعة كمكعبات البطاطس والجزر والبسلة تضاف قبل تمام نضج الرستو بنصف ساعة .

استعمال حلة الضغط :

يوضع المقطع المحمر على رف حلة الضغط ويضاف السائل والتوابل ويقفل الغطاء ، وتتبع التعليمات المرفقة مع الحلة .

مقطع اللحم التلبيانكو البارد

١ - **يفضل** المقطع البتلو عن الكندوز ، لأنه ينتج شرائح ممتازة متماسكة ناعمة فاتحة اللون من اللحم البارد .

٢ - **يفضل** ربط المقطع بخيط متين لتقليل انكماشه (الدوبارة تعطى طعمًا غير مستحب) .

٣ - **يطهى** على نار هادئة جدًّا كالسابق ، ويفضل عدم تحميره ، مع تقليبه بين آن وآخر ، ويلاحظ أنه يكتسب اللون البنى **المحمر عند** تمام نضجه دون أن يتصلب وهذا يجعله سهل التقطيع .

٤ - **يفك** الخيط ويلف فى ورق زبد مزدوج أو فويل حتى لا يجف أو يسود إذا تعرض للجو فى أثناء تبريده ، يوضع فى **الثلاجة** عدة ساعات وهذا يعمل على تماسك أليافه .

٥ - **يقطع** شرائح رقيقة جدًّا سمك ٢ - ٣ ملم وهو بارد تمامًا ، ويقدم باردًا .

٦ - **تعمل** جريفى من مخلفات طهى الرستو ، وقد يضاف إليها ورقة جيلاتين مذابة فى ¼ كوب ماء .

٧ - **ترش** على سطح الشرائح الباردة فتغطيها بطبقة لامعه تمنع جفافها واسودادها .

- **يعرف** هذا النوع من اللحم البارد باللغة الدارجة باسم روزبيف **Roast-Beef**

رابعًا : تحمير اللحم

من طرق الطهى السريعة وتصلح بالدرجة الأولى لتحمير اللحوم البتلو اللينة السريعة النضج ، لأنها تفتقر إلى الدهن مثل : الفليتو والأنتركوت والريش والكبد والكلاوى .. إلخ .

اللحم الضأن لا تناسبه هذه الطريقة لارتفاع نسبة الدهن به التى تنصهر بالحرارة وتزيده انكماشًا وتجعله أعسر هضمًا ، وقد تحمر بعض أجزاء اللحم الضأن الصغيرة السن القليل الدهن ، ومنها الريش .

اللحم الكندوز الجامد الألياف لا يصلح للتحمير السريع إلا إذا عومل بإحدى طرق تليين اللحوم كأن يفرى مثلا (الكفتة) .

وتحمر اللحوم بطريقتين هما :

● **التحمير البسيط** :

ويصلح للمقاطع السريعة النضج واللحم المسلوق والكفتة غير المغلفة بالبيض والبقسماط أو النقيطة .

وقد تستعمل طريقة التشويح ، وهى إحدى طرق التحمير البسيط ، وفيها يعرض اللحم سريعًا لحرارة المادة الدهنية المرتفعة نوعًا ، ثم يغطى وتهدأ الحرارة لإتمام النضج بالبخار المتصاعد من عصارة اللحم .

● **التحمير الغزير** :

ويصلح لتحمير اللحوم النيئة والمغلفة بالبيض والبقسماط أو النقيطة وغيرها ، أو اللحوم نصف الناضجة .

مزايا ومثالب تحمير اللحوم :

المزايا :

● التحمير يكسب اللحم نكهة جيدة ، ولونًا بنيًا مستحبًا ، وقشرة صلبة يفضلها الكثيرون ، ويكون ذلك على حساب ليونة اللحم ، إذ يصير أكثر صلابة عن اللحم المسلوق أو المسبك .

● طريقة سريعة لطهى اللحوم التى لا تحتاج إلى إعداد كبير ، أو السابقة التجهيز ، كالهامبرجر المجمد والبفتيك وغير ذلك .

المثالب :

● يضيف التحمير مزيدًا من السعرات لغذاء الشخص ، فالجرام من البروتين يعطى ٤ سعرات ، بينما يعطى الجرام من الدهن ٩ سعرات أى طاقة مركزة تؤدى إلى السمنة ، ولذا فهو لا يناسب من يخشون السمنة .

● اللحم المحمر أعسر هضمًا خاصة إذا كان مغلفًا بالبيض والبقسماط ، أو النقيطة عن اللحم المسلوق ، أو المشوى أو الرستو ، ولا يصلح للأطفال الصغار أو المرضى أو كبار السن .

● لابد من الحرص الشديد فى أثناء التحمير البسيط والغزير ، خوفًا من انسكاب المادة الدهنية المنصهرة وما يتسبب عن ذلك من أخطار جسيمة .

● إذا ارتفعت درجة حرارة المادة الدهنية فى أثناء تحمير اللحم ، يحمر سطحه الخارجى بشدة ويجف وقد يحترق فى حين يبقى داخله نيئًا ، وإذا انخفضت درجة حرارة المادة الدهنية عن المطلوب يتشرب اللحم كثيرًا من الدهن ويصير ثقيلاً غير مقبول الطعم .

● التحمير لمدة طويلة فى المادة الدهنية المنصهرة يؤدى إلى تحللها فتتحول إلى مادة ضارة (أكرولين acrolein) تتلف طعم اللحم المحمر ، كما يتصاعد دخان كثيف يسبب تهيجًا للجهاز التنفسى للقائمة بالعمل .

● يحتاج التحمير إلى تقليب ومراقبة مستمرة ، وحرص شديد فى أثناء العمل ، وخبرة بالدرجة الصحيحة للتحمير .

قطعة لحم أحمر تزن ١٠٠ جم تعطى ١٤٠ سعرًا مسلوقة ، ٣٠٠ سعرًا محمرة .

إسكالوب بانيه Escallope Pané

كلمة فرنسية ومعناها شرائح رفيعة كبيرة من اللحم المغطى بالبيض والبقسماط (مأخوذة من كلمة Pain بمعنى خبز) ، وهو الشائع والمعروف باسم بفتيك بالبيض والبقسماط Breaded Beef steak

واللحم البانيه من الأصناف الشهيرة التى تقدم فى الفنادق والمطاعم ، واللحم البتلو أفضل أنواع اللحوم لعمله ، وهذا سر نجاحه وذلك لليونة أليافه وسرعة نضجه وتؤخذ الشرائح الرفيعة سمك ١ سم من الفخذة البتلو وقد تؤخذ من بيت الكلاوى الممتاز .

المقادير :

٤ شرائح بتلو كبيرة سُمك ١ سم	ملعقة كبيرة دقيق
(حوالى ½ ك لحم أحمر)	½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل

للتغطية : بيضة كبيرة – كوب بقسماط أبيض ناعم

للتحمير : ٣ ملعقة كبيرة من الزيت أو السمن الصناعى أو خليط منهما .

الطريقة :

١ – لنجاح هذا الصنف يجب أن تكون شرائح اللحم حمراء خالية من العروق والجلد والدهن .

٢ – تضرب شرائح اللحم خفيفًا بالنشابة ، أو شاكوش المطبخ حتى تبقى مسطحة بحيث لا تتمزق أنسجتها .

٣ – يشق المحيط الخارجى للشريحة بالسكين لعمق ½ سم وعلى أبعاد حوالى ٣ سم وهذا يساعد على عدم تقوس اللحم فى أثناء التحمير .

٤ – تغطى الشرائح خفيفًا بالدقيق المتبل بالملح والفلفل وهذه الخطوة هامة ، لأن الدقيق يمتص الماء السطحى فيعمل على جفاف اللحم قبل تغطيته بالبيض والبقسماط ويثبت عليه الغطاء .

٥ – تخفف البيضة بملعقة صغيرة من الزيت أو اللبن ، وتمزج جيدًا بشوكة فى طبق مسطح .

٦ – تغمس الشريحة باحتراس فى البيض أو تدهن من جهتيها بالبيض باستعمال فرجون البسكويت .

٧ – ترفع بواسطة شوكة وتهز خفيفًا للتخلص من البيض الزائد .

٨ – تفرد طبقة سميكة من البقسماط على ورقة زبد ، وتوضع عليها شريحة اللحم مفرودة ، ثم ترفع أطراف الورقة بما عليها من بقسماط لتغطية السطح العلوى للشريحة بالبقسماط ، مع الضغط عليها خفيفًا بالسكين لتثبيت الغطاء .

٩ – ترفع على طبق مسطح أو لوحة خشب ويضغط عليها ثانية بالسكين للتخلص من البقسماط الزائد من الجهتين .

١٠– تجهز باقى الشرائح بنفس الطريقة وتترك ½ ساعة قبل تحميرها ، وهذا يساعد على تماسك الغطاء وجفافه نوعًا . وقد تترك فى الثلاجة حتى موعد تحميرها وتقديمها .

١١– يوضع الزيت أو السمن فى طاسة كبيرة متينة وترفع على النار .

١٢– تختبر حرارة المادة الدهنية بوضع مكعب صغير من الخبز أو عود من البقدونس فإذا سقط فى القاع كانت المادة الدهنية باردة ، وإذا اصفر دل على أن حرارتها مناسبة ، وإذا احترق مباشرة كانت شديدة الحرارة ، وتبعد الطاسة عن النار حتى تهدأ (ينظر التحمير – الباب الثالث) .

١٣– توضع الشرائح باحتراس فى الزيت الساخن ، وبعد تحمير السطح السفلى (٣ – ٥ دقائق) تقلب باستعمال ماسك أو ملعقة وشوكة لتحمير السطح الثانى ، مع تهدئة الحرارة نوعًا حتى ينضج منتصف الشريحة قبل احمرارها تمامًا (٣ – ٥ دقائق أخرى) .

١٤– ترفع وتوضع على ورق يمتص الدهن الزائد .

١٥– ترص الشرائح فى طبق وتجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة مع خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة . وقد يستبدل الخبز ببطاطس محمر .

إرشادات :

تحضير البقسماط الناعم : تجفف شرائح الخبز الأفرنجى فى الفرن ، توضع على منضدة أو لوحة خشب ، ويضغط عليها بالنشابة بقوة حتى تتفتت وتنعم ، أو تفرم بالمفرمة ، تنخل وتستعمل .

● اختصار خطوة : تتبل شرائح اللحم السابقة بعصير البصل والتوابل والبيض المخفوق ، تترك حوالى ½ ساعة ثم تغطى بالبقسماط وتتمم كالسابق .

بانيه اللحم الكندوز

تعد الشرائح كما فى اللحم البتلو وتتبل بعصير البصل والتوابل وترص فى صينية كبيرة ، توضع على نار هادئة ، ويثقل عليها خفيفا بغطاء حتى تبقى مفرودة ، تترك حتى تتشرب عصاراتها (حوالى ١٠ – ١٥ دقيقة) ، تبرد وتغطى بالبيض والبقسماط وتتم كالسابق ، وهذا لتليينها فتنضج فى وقت قصير دون أن تتقوس ، ولكنها لا تصل إلى جودة اللحم البتلو .

ريش بتلو بانيه (كستليتة)

تستعمل الريش البتلو كما تصلح ريش الضأن الصغير القليل الدهن .

١ – يكحت الطرف العظمى للريشة من الجلد وتضرب خفيفًا بالنشابة . تتمم كما فى الإسكالوب بانيه السابق .

٢ – بعد التحمير يجمل طرف العظمة بورق الشيكولاتة أو الفريلز ، وتقدم الريش الساخنة على مكرونة اسباجتى بالزبد والجبن الرومى المبشور . تجمل بعود من البقدونس .

إسكالوب بانيه على الطريقة الفرنسية

بالجبن البارميزان Parmesan

١ – تختار شرائح رفيعة من الفخذة البتلو سُمك ١ سم ، أو ريش بتلو بنفس مقادير الإسكالوب بانيه السابق ، وبزيادة ٤ ملاعق كبيرة من جبن بارميزان .

٢ – تضرب الشرائح خفيفًا بالنشابة وتبتل بالملح والفلفل .

٣ – تغطى من الجهتين بالجبن البارميزان المبشور ناعمًا مع الضغط عليه باليد حتى يلتصق بالشريحة ، ويمكن استعمال الجبن الشيدر cheddar أو الرومى المبشور .

٤ – تغطى الشرائح بعد ذلك بالبيض والبقسماط وتتمم كما فى الإسكالوب بانيه السابق .

٥ – تصفى المادة الدهنية من الطاسة تمامًا ، وترص الشرائح بعد تحميرها وتغطى وتترك على نار هادئة جدًّا لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة ، أو ترص فى طبق فرن وتغطى وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجها بالبخار المتصاعد من عصاراتها .

ملحوظة : تغطية الشرائح وطهيها على نار هادئة يجعلها أكثر ليونة فلا تكتسب القشرة الصلبة كما فى الإسكالوب بانيه السابق ، ويمكن كشف الغطاء فى نهاية المدة حتى تجف وتستعيد صلابتها المرغوبة . تصلح هذه الطريقة أيضًا للحم الكندوز الصغير .

شرائح البتلو على الطريقة الألمانية

Wiener Schnitzel (Veal Steak)

تعرف شرائح البتلو بالألمانية باسم فينر شنتزل ، وأصلها من فيينا بالنمسا .

المقادير :

٤ شرائح بتلو من الفخذة سُمك ١ سم

½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل

قليل من الدقيق للتتبيل

ملعقة كبيرة سمن

ملعقة كبيرة فلفل أحمر أرناءوطى

½ كوب مرق مغلى

عصير ليمونة

بقدونس للتجميل

الطريقة :

١ – تجهز الشرائح كما فى الإسكالوب بانيه ، وتتبل بالملح والفلفل والدقيق .

٢ – يسخن السمن فى طاسة ويقلب فيه الفلفل الأحمر أولا لمدة ١ – ٢ دقيقة .

٣ – تشوح شرائح اللحم المتبلة فى السمن من الجهتين لمدة ٤ – ٥ دقائق فتتلون باللون الأحمر للفلفل .

٤ – يضاف إليها فى نفس الطاسة المرق المغلى ، وتهدأ الحرارة وتغطى الطاسة . تترك حتى تتشرب الشرائح المرق وتلين ويتم نضجها .

٥ – يضاف إليها عصير الليمونة وتترك لمدة دقيقة ، ترفع وتقدم ساخنة وتجمل خفيفًا بالبقدونس .

إسكالوب ناتير Escalope Nature

أى شرائح اللحم المطهى على طبيعته دون أى إضافات أخرى كالبانيه وغيره . وهو من أنواع اللحم الراقية الغالية الثمن الشائعة التقديم فى الفنادق والمطاعم . وتؤخذ الشرائح السميكة (٢ - ٣ سم) من مقاطع اللحم الممتازة البتلو أو الكندوز الصغير كالفليتو والأنتركوت وغيرها .

وطريقة الطهى المتبعة من أسهل وأكثر الطرق إستعمالاً فى طهى اللحوم الممتازة حتى تحتفظ بليونتها ونكهتها الجيدة ، والطريقة تجمع بين التشويح والتشريب السريع وتتوقف مدة الطهى على ليونة وسمك الشريحة ورغبة الآكلين .

المقادير :

½ ك لحم فليتو أو أنتركوت أحمر

يقطع شريحتان سمك الواحدة ٢ - ٣ سم

ملعقة صغيرة زبد أو زيت جيد النوع

ملح ، فلفل

جريفى : تصنع من مخلفات الطاسة .

الطريقة :

١ - نظرًا لليونة الشريحة يكتفى بالضغط عليها باليد لبسطها نوعًا بحيث تبقى سميكة ، وقد تشق الأطراف حتى لا تتقوس .

٢ - لا تتبل ، فالملح يساعد على تسرب العصارات فى أثناء نضجها ويعمل على جفافها .

٣ - يسخن الزبد أو الزيت خفيفًا فى طاسة متينة وتفضل التيفال . تشوح الشريحة سريعًا لمدة دقيقة واحدة لكل جهة .

٤ - تهدأ الحرارة وتغطى وتترك حتى تنضج سريعًا وتتشرب عصاراتها ، وتطهى كالآتى :

- ناقصة النضج **Rare** أو كما هى معروفة بالفرنسية **Saignante** ، لمدة ٣ - ٤ دقائق (مذكورة فى الرستو) .
- متوسطة النضج **Medium** ، لمدة ٦ - ٨ دقائق .
- تامة النضج **Well done** أو كما تعرف بالفرنسية بيان كويت **Bein–cuite**

٥ - ترفع الشريحة وتتبل ، تضاف ملعقة كبيرة من الماء لمخلفات الطاسة وتكحت بالملعقة وتقلب هذه الصلصة البنية على النار لمدة دقيقة . تصب الجريفى على الشريحة الناضجة ، وتقدم ساخنة تمامًا .

٦ - يقدم معها خضر سوتيه ، وسلطة خضراء كوجبة ممتازة مرتفعة الثمن .

* يستغنى عن المادة الدهنية إذا كان اللحم محتويًا على بعض الدهن .

الشرائح المجمدة :

تطهى بنفس الطريقة ، توضع الشرائح وهى مجمدة على نار هادئة حتى ينصهر الثلج ويتشرب اللحم الماء . تضاف قطعة صغيرة من الزبد وتقلب الشريحة حتى تحمر خفيفًا ، تعمل الجريفى على مخلفات الطاسة وتقدم كالسابق .

خامسًا : شي اللحوم Broiling or Grilling

الشي كالتحمير هو أحد طرق الطهى السريعة بالحرارة الجافة ، ويعتبر الطريقة الوحيدة التى تستخدم فيها الحرارة المباشرة ومعظم الشي يتم بالحرارة المشعة ، ويتم جزء منه بالتوصيل ، أى بانتقال الحرارة إلى اللحم من الفحم المتوهج أو لهب الموقد أو أسلاك الكهرباء المتوهجة .

القيمة الغذائية والاقتصادية للحم المشوى :

١ – يفضل معظم الناس اللحوم المشوية ، فمن مميزاتها أن الدهن ينصهر ويتساقط من اللحم باستمرار فى أثناء الشى ، فيكسبه ليونة ونكهة مستحبة وفى نفس الوقت يفقد اللحم جزءًا كبيرًا من الدهن مما يجعله شهيًّا خفيفًا سهل الهضم .

٢ – يحتفظ اللحم المشوى بقيمته الغذائية أفضل من اللحم المسلوق أو المسبك وخاصة مجموعة فيتامين ب المذابة فى الماء .

٣ – اللحم المشوى سريع الإعداد ولكنه غير اقتصادى إذا نظرنا إليه من جهة الكمية التى يجب أن يأكلها الفرد منه خاصة إذا كان بالعظم كالكستليتة ، فلا تقل الكمية عن ٣٥٠ جم (⅓ كيلو) ولا يتخلف منه خلاصة يمكن الاستفادة بها ، ومن جهة أخرى لا يحتاج اللحم المشوى إلى إضافات كالأصناف الأخرى ، مثل اللحم بالصلصات البنية وغيرها ، أو اللحوم المفرية وما يضاف إليها من بيض أو فتات خبز وخلافه تزيد من كميتها .

درجة الحرارة المناسبة لشى اللحم :

شى اللحم باستخدام حرارة شديدة يعمل على تكوين قشرة خارجية صلبة جامدة تمنع وصول الحرارة إلى الأجزاء الداخلية خاصة إذا كانت سميكة فتبقى نيئة ، وقد تحترق الطبقة الخارجية إذا تعرض اللحم طويلا للحرارة المرتفعة ، ويصير جافًا غير مقبول الطعم ، وبالتالى تتأثر كثيرًا مجموعة فيتامين ب وبروتينات اللحم وتتحلل دهونه .

وقد أثبتت الدراسات والتجارب أن شى القطع الصغيرة من اللحم على نار مرتفعة نوعًا ، ودرجة حرارة متوسطة إلى منخفضة نوعًا بالنسبة للقطع الكبيرة أو السميكة هى المفضلة دائمًا .

ولا يعرض اللحم للحرارة المرتفعة إلا فى حالة الرغبة فى الحصول على لحم غير تام النضج ، أى ناقص النضج ، فيعرض لفترة قصيرة حتى يحمر السطح الخارجى سريعًا فى حين يبقى اللحم لينًا ناقص النضج من الداخل .

اللحوم الصالحة للشى :

أفضل اللحوم للشى هى اللحم الضأن لدقة أليافه ولاحتوائه على الدهن الذى يجعل اللحم لينًا محتفظًا بعصارته ولحم الحمل (القوزى) ممتاز فى الشى ، ولحم الكندوز الصغير أيضًا يصلح للشى خاصة المقاطع اللينة منه ، أما اللحم البتلو فلا تناسبه طريقة الشى لافتقاره إلى الدهن ، وعند شيه تؤخذ القطع من بيت الكلاوى الذى يحتوى على بعض الدهن كالفليتو والأنتركوت وغير ذلك .

طرق شى اللحوم

أولاً : الشى على الفحم Charcoal-Broiling :

وهو أقدم طريقة استعملت لإنضاج اللحم ، ويتميز اللحم المشوى على الفحم بنكهة شهية ، وإن كان من الصعب الآن تنفيذ هذه الطريقة فى المنزل لما تتطلبه من معدات خاصة ، وجهد كبير لتجهيز الفحم ، ودراية بطريقة إيقاده ، والوقت الصحيح لشى اللحم عليه ، فمن الخطأ شى اللحم والفحم مازال مشتعلاً وألسنة اللهب تتصاعد منه ، بل يجب الانتظار حتى يختفى اللهب ويتوهج الفحم ويبدو لونه رماديًّا .

وشى اللحم داخل المنزل ليس صحيًّا ويسبب كثيرًا من المضايقات لأفراد الأسرة بسبب تصاعد الدخان الكثيف ، وانتشاره فى أرجاء المنزل . وعادة تمارس طريقة الشى على الفحم فى حالة وجود شرفة كبيرة مفتوحة بالمنزل أو حديقة ملحقة به .

ويطلق على الشى فى الأماكن المكشوفة باربيكيو Barbecue وتختصر (Bar-B-Q) (أى وليمة شواء على الأسياخ فى الهواء الطلق) . وتجرى عملية الشى على الفحم فى الهواء الطلق فى المناسبات التى يجتمع فيها أفراد الأسرة والأصدقاء ويشترك الجميع فى تجهيز اللحم والأدوات ، ويقوم رب الأسرة عادة بإيقاد الفحم وشى اللحم .

استبدال الفحم بالموقد :

قد يستبدل الفحم بلهب الموقد فتوضع عليه صفيحة مسطحة أو صاج متين قديم لا يزيد ارتفاع جدرانه على ١ سم حتى ترتكز عليه الأسياخ فى أثناء الشى . يسخن الصاج جيدًا على لهب الموقد ويدهن خفيفًا بالزيت ، ويشوى عليه اللحم مباشرة أو على الأسياخ ، وهذا أيضا يتصاعد منه دخان يسبب اتساخ المطبخ والموقد . ويوجد أنواع متعددة من الشوايات البسيطة التى يمكن استعمالها على الموقد ومنها الشواية السلك المزدوجة المعروفة بالشباك ، كما توجد أنواع متطورة من شوايات الفحم التى يصلح استعمالها فى الهواء الطلق .

ثانياً : الشى فى الطاسة Pan - Broiling :

وهو الطريقة العملية السهلة الإستعمال الآن ، وإن كان البعض يفضل نكهة اللحم المشوى على الفحم ، ومن الممكن إكساب اللحم المشوى فى الطاسة هذه النكهة ، وذلك بوضع قطعة فحم متوهجة على اللحم بعد شيه وتغطيته (توضع قطعة الفحم على اللهب حتى تحترق وتتوهج) .

وتصلح الطاسة لشى شرائح اللحم الرقيقة التى يقل سمكها عن ½ ٢ سم والقليلة الدهن أيضًا فتحتفظ بعصارتها ولا تتعرض للجفاف كالشى على الفحم ، كما تصلح لشى الكباب والكفتة والهامبرجر وغير ذلك ، وتختار طاسة ثقيلة من الألومنيوم أو التيفال .

طريقة الشى :

١ - تدهن الطاسة خفيفًا بالزيت ، وتوضع على النار حتى تسخن جيدًا .

٢ - يجهز اللحم المراد شيه ويدهن خفيفًا بالزيت باستعمال فرجون . يوضع فى الطاسة الساخنة ، وتهدأ الحرارة نوعًا حتى يتم شى السطح السفلى مع عدم تغطية الإناء .

٣ - عندما تظهر قطرات دم على السطح العلوى للحم ينتظر لمدة ١ - ٢ دقيقة أخرى ، ثم يقلب بماسك أو ملعقتين حتى لا تتسرب عصاراته ويجف إذا وخز بالشوكة .

٤ – يترك حتى يتم شى السطح الآخر وتظهر قطرات الدم على السطح العلوى مرة أخرى فيقلب ثانية حتى يتم نضجه ، وتتوقف درجة النضج على رغبة الأفراد .

٥ – كلما تجمع الدهن المنصهر فى قاع الطاسة يجب تصفيته حتى لا تتحول طريقة الشى إلى تحمير فى المادة الدهنية ، ويتغير تبعًا لذلك الطعم المميز للشى . يوجد بالأسواق قواعد سلك مستديرة صغيرة توضع فى قاع الطاسة ، ويرص عليها اللحم فتمنع اتصاله بالمادة الدهنية المتساقطة .

٦ – لا تتبل شرائح اللحم المشوية فى الطاسة إلا بعد تمام نضجها ، فترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .

ثالثًا : الشى فى الفرن Oven-Broiling :

وهو يختلف عن رستو الفرن ، ولا يشوى اللحم إلا فى الأفران المزودة بشعلة خاصة بالشى ، وبعض الأفران مثبت بها أيضًا أسياخ متحركة تشبك بها قطع اللحم أو الطيور المطلوب شيها . والحرارة فى الفرن تأتى من أعلى وهى عكس الشى على الفحم أو لهب الموقد التى تأتى من أسفل .

طريقة الشى :

١ – تسخن شواية الفرن إلى درجة ١٧٧° م (٣٥٠° ف) أى فرن حار نوعًا .

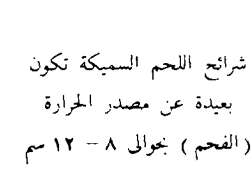
٢ – يعدل رف الفرن المعد للشى بحيث يكون على بعد ٧ – ٨ سم من مصدر الحرارة (الشعلة العلوية) .

٣ – يدهن الرف بالزيت باستعمال فرجون ويرص عليه اللحم المجهز ، ويوضع فى الفرن أسفل النار (يجب وضع صاج أسفل رف الشى لتلقى الدهن المنصهر فلا يتساقط فى قاع الفرن ويدخن ويحترق) .

٤ – يترك باب الفرن مفتوحًا قليلاً (مواربًا) حتى لا تتراكم الأبخرة المتصاعدة على سطح اللحم وتؤخر نضجه واحمرار سطحه .

رابعا : الشى باستخدام الشوايات الكهربائية Electric-Broiler :

أو كما تسمى بالفرنسية Rotissoire ومنها Rotisserie وهو مكان الشى ، وهى من الطرق الحديثة للشى . والشوايات الكهربائية متعددة الأشكال وسهلة الإستعمال والتنظيف ، وبعض هذه الشوايات مزود بأسياخ متحركة تشبك بها قطع اللحم أو الطيور ، وتدور باستمرار أمام أسلاك الكهرباء المتوهجة ، ولذلك تعطى منتجًا شهيًّا متجانس اللون والنضج . والدهن المنصهر وعصارات اللحم يستقبلها صاج سفلى ، ويمكن الاستفادة بها فى طهى الخضر وعمل الصلصات وخلافه ومن عيوب هذه الشوايات أنها تستهلك كثيرا من الكهرباء ، فشريحة اللحم التى تزن ٣٠٠ جم وسمكها حوالى ٤ سم تحتاج إلى ٣٠ دقيقة لشيها . ويمكن تعديل درجة الحرارة حسب السُمك والحجم .



شرائح اللحم السميكة تكون
بعيدة عن مصدر الحرارة
(الفحم) بحوالى ٨ – ١٢ سم

مشويات اللحم الضأن (كباب مشوى)

المقادير :

١ ك لحم ضأن من الفخذة أو الكتف أو بيت الكلاوى

خليط للنقع : عبارة عن صلصة فرنسية مكونة من : ½ كوب زيت ، ¼ كوب خل ، ورقة لاورا مكسرة ، بصلة صغيرة مبشورة أو مقطعة حلقات ، ½ ملعقة شاى ملح ، ¼ ملعقة شاى فلفل .

الطريقة :

١ - تخلط مقادير الصلصة فى سلطانية وتخفق جيدا بشوكة أو مضرب .

٢ - يقطع اللحم مكعبات متوسطة الحجم (حوالى ٥ سم٣) وتنقع فى الصلصة وتغطى وتحفظ فى الثلاجة عدة ساعات أو طول الليل .

٣ - تشبك قطع اللحم فى الأسياخ بحيث لا يزيد عدد القطع على ٤ (أربعة) فى كل سيخ وتكون متقاربة من بعضها حتى تحتفظ بليونتها ولاتتساقط أثناء الشى .

٤ - تشوى على الفحم المتوهج ، أوأسفل شواية الفرن ، أو الشواية الكهربائية ، مع تحريك الأسياخ من آن لآخر .

٥ - تدهن بالصلصة الفرنسية عدة مرات فى أثناء الشى أو بالدهن المنصهر فى الصاج بالنسبة لشواية الفرن حتى تنضج وتحمر سطحها (لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة) .

٦ - توضع الأسياخ كما هى على طبق ساخن ، أويسحب اللحم من الأسياخ ويقدم ساخنًا ويجمل بالبقدونس .

٧ - يقدم مع الكباب المشوى سلطة طحينة وسلطة طماطم بالبصل .

شيش كباب Shish Kebab or (Kabob)

أى شى اللحم ومعه بعض الخضر على الأسياخ . وقد تكون الخضر صحيحة أومقطعة قطعًا مناسبة .

المقادير :

نفس المقادير السابقة ويزاد عليها الخضر الآتية : ٦ وحدات من الفلفل الأخضر الصغير ، ٦ وحدات صغيرة من البصل ، ٦ وحدات صغيرة من الطماطم .

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات كالسابق ويخلط بالصلصة الفرنسية ويغطى ويترك عدة ساعات فى الثلاجة .

٢ - يزال عنق الفلفل الأخضر والبذور ويغسل ، ويقشر البصل ، وتغسل الطماطم وتجفف وتترك الخضر صحيحة .

٣ - تعد ٣ أسياخ كبيرة ويشبك بها قطع اللحم بالتبادل مع البصل والفلفل الأخضر وتكرر العملية مرتين ، وتترك الطماطم جانبًا حتى لاتتساقط عصاراتها طول مدة الشى .

٤ – يشوى الكباب كالسابق وقبل إنهاء الشي بحوالى ٥ دقائق تشبك وحدات الطماطم ، لأنها سريعة النضج .
٥ – ترص الأسياخ على طبق كبير وتقدم كما هى ساخنة على المائدة بعدد الأفراد . يقدم معها أرز وسلطة أو حسب الرغبة .

إرشادات :

● تختلف نكهة اللحم المشوى تبعًا لطريقة التتبيل المستعملة ، فقد يستبدل عصير البصل بثلاثة فصوص ثوم مفرية ناعمًا تضاف للصلصة الفرنسية ، أو مستردة ، أو ملعقة كبيرة عصير طماطم وهكذا ، وكما سبق الذكر توجد خلطات تتبيل جاهزة فى شكل مسحوق يضاف إليها ماء ، وينقع بها اللحم عدة دقائق لا تزيد على ½ ساعة ، وهى تكسب اللحم الليونة المطلوبة والنكهة الجيدة .

■ الريش الضأن :

١ – تختار الريش التى لا يقل سمكها عن حوالى ٣ سم ويكحت طرف العظمة من الجلد الزائد .
٢ – يشق أطراف اللحم على مسافات حتى لا تتقوس وتدق خفيفًا بالنشابة .
٣ – تنقع فى صلصة فرنسية دون إضافة الملح وتشوى فى الطاسة أو على الفحم كما فى الكباب . تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة تمامًا .

■ شرائح الضأن :

تفضل من بيت الكلاوى أو الفخذة ، ويجب ألا يقل سمكها عن ½٢ سم تشوى كما فى الريش السابقة . وقد تقطع شرائح رفيعة سمك ½ سم وتلف على السيخ بحيث تغطى كل لفة جزءًا من سابقتها فيبدو شكلها كأصابع الكفتة أو السجق .

■ الكبد الضأن :

يقشر الكبد وهو صحيح من الغشاء الرقيق الخارجي وذلك بشقه بالسكين وشده باليد ، يقطع الكبد بسكين حاد إلى شرائح سمك (½ ١ سم) وينقع فى خليط النقع السابق ثم يشوى بإحدى الطرق السابقة .

■ الكلاوى :

تقشر كالكبد وتشق نصفين طولا وينزع الحوض والأنابيب . تدعك خفيفًا بالملح للتخلص من الدم وتغسل جيدًا وتتمم كالكبد .

الكفتة المشوية

يختار اللحم الضأن الملبس بالدهن من الفخذة والكتف وغيره ، وينزع الجلد والعروق ويفرم مرة واحدة حتى تكون الكفتة مسامية غير ثقيلة ، وتختلف الكفتة عن الكباب فى طريقة تتبيلها فيضاف إليها قليل من الملح وعصير البصل ولا تتبل بعصير الليمون حتى لا تجف وتتفكك فى أثناء الشي .

المقادير :

١ ك لحم ضأن من الفخذة أو الكتف
عصير بصلة متوسطة أو مبشورة ناعمًا
جوزة الطيب ، قليل من الملح والفلفل

خليط من عصير البصل والطماطم تبل اليد فيه خفيفا في أثناء تشكيل الكفتة على الأسياخ

* قد تضاف ملعقة كبيرة أرز مدقوق ناعم يساعد على تماسكها وعدم سقوطها فى أثناء الشى على الأسياخ .

الطريقة :

١ – توضع المقادير فى سلطانية وتخلط جيدًا بشوكة أو باليد . تغطى وتترك لحين تقديمها .

٢ – تشكل على الأسياخ الكبيرة على هيئة أصابع طولها حوالى ٧ سم بحيث تكون متلاصقة ببعضها ولا يزيد عددها على السيخ عن ٢ أو ٣ وحدات .

٣ – يساعد على تثبيت أصابع الكفتة على السيخ بل اليد خفيفًا فى خليط من عصير البصل والطماطم وتمرر اليد على الأصابع بطول السيخ حتى تتماسك .

٤ – توضع الأسياخ باحتراس على الفحم المتوهج أو ترص على الرف أسفل الشواية فى الفرن وتترك دون تحريك حتى يتماسك السطح السفلى للكفتة وإلا سقطت من الأسياخ .

٥ – تقلب باحتراس لشى السطح الثانى .

٦ – يكرر تحريك الأسياخ بعد تجمد الكفتة حتى تنضج (حوالى ١٠ – ١٥ دقيقة) وقد ترش بخليط النقع فى أثناء الشى حتى تحتفظ بطراوتها ولا تحترق .

٧ – تقدم ساخنة على فرشة من البقدونس .

السجق الطرى الضأن والبقرى

يخرم بالشوكة وهذا يساعد على سرعة نضجه وعدم انفجاره فى أثناء النضج .

- تشبك أصابع السجق بعرضها فى الأسياخ وقد يشبك بالتبادل معها وحدات من البصل الصغير المقشر .
- تشوى على الفحم أو فى الطاسة كما ذكر سابقا .

حفظ اللحم المشوى ساخنًا

- يرص فى طبق فرن ويغطى بطبق أو بالفويل .

أو يفتح رغيف بلدى طرى ويرص بداخله اللحم المشوى ويغطى الرغيف بورق سميك أو غطاء ويحفظ فى فرن دافئ حتى يحتفظ بعصارته ساخنًا لحين تقديمه .

تسخين اللحم المشوى البارد

- يرص فى صاج ويوضع فى فرن حار بضع دقائق أو يوضع فى طاسة ساخنة ويقلب سريعًا على نار مرتفعة دون إضافة مادة دهنية حتى لا يتغير طعمه ويتصلب سطحه ، وقد يندى خفيفا بالماء حتى يستعيد طراوته .

اللحم البتلو المفرود المحشو



تخلط الخضر واللحم المفرى
والتوابل بالبيض المخفوق



يثنى اللحم على شكل جيب يملأ
بالحشو من الجنب المفتوح



يخاط الجنب ويلف المقطع في
شاشة ويربط. يسلق فى ماء
مغلى حتى ينضج

▲ كبد بالصلصة البنية وقالب الكبد المفرى



الدجاج المخلى – تشق الدجاجة بالمقص وتخلى من العظام ماعدا الرجلين تحشى حسب الرغبة وتخاط وتلف فى شاشة وتسلق أو رستو فى الفرن

سمكة مشوية صحيحة (سالمون - تروت) الشواية المستعملة أسفل



كباب السمك المشوى تتبل
القطع وتغطى بالزبد



تشوى القطع على الشواية
المدهونة الساخنة لمدة ٥-٦ دقائق



تقلب ويشوى السطح الثانى
لمدة ٥-٦ دقائق أخرى



شرائح اللحم الضأن بالبرتقال

مشويات اللحم الكندوز

تتبع نفس طرق شى اللحم الضأن ، ويشوى اللحم الكندوز الصغير عادة أو المقاطع الممتازة من اللحم الكندوز .

وهناك مقاطع شهيرة من اللحم الكندوز المشوى وتقدم عادة فى الفنادق والمطاعم الراقية . ولا بأس من معرفة أسماء هذه المقاطع :

المقاطع الشهيرة :

١ – الفيليه (الفليتو) Fillet :

مقطع ممتاز يؤخذ من داخل الجزء السفلى لبيت الكلاوى ، لحمه لين جدًّا سريع النضج غالى الثمن (تراجع مقاطع اللحم الكندوز) ويقدم من هذا الفليتو :

(ا) مينيت Minute ، وهى شريحة رفيعة سريعة النضج لا يستغرق شيها أكثر من دقيقة لكل جهة . ولا يزيد سمكها على ½ ١ سم .

(ب) فيليه منيون Fillet Mignon ، وهى شريحة صغيرة مستديرة لينة تشوى سريعًا ، وتقدم مع عش الغراب ويعرف باسم المشروم أو الشامبنيون (مذكور فى الفيليه المشوى) .

(جـ) شاتو بريان Chateaubriant : وهى أغلى شريحة لحم مشوية . عبارة عن شريحة سميكة كبيرة جدًّا تكفى الواحدة منها شخصين ، وتؤخذ من منتصف مقطع الفليتو الكندوز البقرى ، وقد ابتكر عمل هذه الشريحة أحد الطهاة الفرنسيين تكريمًا لرئيسه فى العمل الذى كان يسمى Chateaubriand ، ويقدم معها عادة بطاطس سوتيه بالزبد والشامبينون وصلصة بنية أو صلصة بيرانيز Béranaise المشتقة من الصلصة الهولندية .

٢ – الأنتركوت Entrecôte :

وهى شريحة كبيرة تؤخذ من بين الضلوع السفلية القريبة من بيت الكلاوى ، وهى لينة جيدة النكهة ويتراوح سمكها بين ½ ١ – ½ ٢ سم .

٣ – الرمستيك Rump steak:

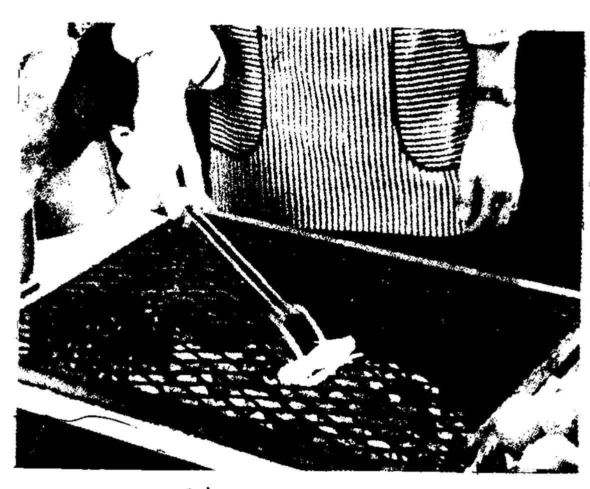
وهى شريحة بيضاوية كبيرة الحجم تؤخذ من نهاية الفخذة (الكولاتة) ، ويتراوح سمكها بين ½ ٢ – ٤ سم نكهتها ممتازة . ولكنها أقل ليونة من الفليتو والأنتركوت .

فليتو كندوز مشوى (فيليه مشوى)

يصلح أيضًا البتلو ، وهذا المقطع سريع النضج لا ينقع أو يتبل قبل الشى .

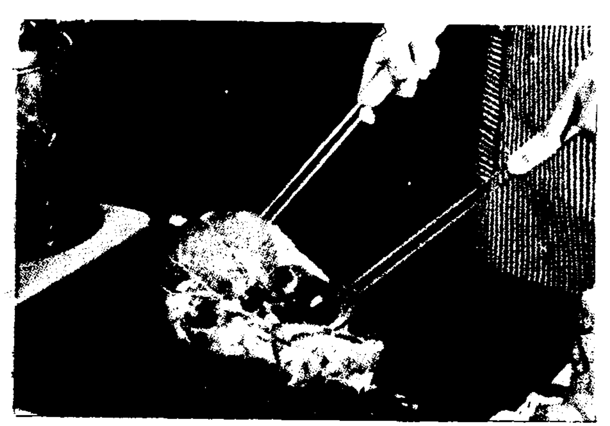


١ – إزالة الدهن الزائد من الشريحة



٢ – دهن الشوايه الساخنة بقطعة دهن

٣ – طريقة تقليب شريحة اللحم الفيليه



٤ – ترش الشريحة بالملح والفلفل قبل التقديم



المقادير :

٢ شريحة فليتو كندوز تزن الواحدة ٣٠٠ جم (½ ك) وسمكها ١ – ٢ بوصه (٤ – ٥ سم)

ملعقة صغيرة زبد أو زيت ذرة
قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

١ – تعد الشريحة وتشق طبقة الدهن الخارجية حولها فى عدة مواضع حتى لا تتقوس فى أثناء الشى وينزع الدهن الزائد الذى يسبب زيادة اشتعال الفحم أو اللهب (ولا تتبل الشريحة) .

٢ – تدهن الشواية أو الطاسة بالزيت أو بقطعة من دهن اللحم تمسك بماسك أو شوكة .

٣ – عندما تسخن الشواية أو الطاسة تمامًا توضع شريحة الفليتو وتهدأ الحرارة نوعًا وتترك حتى يشوى السطح السفلى وتظهر قطرات من الدم على السطح العلوى .

٤ – تقلب بماسك أو بملعقة وشوكة دون وخزها حتى يحمر السطح السفلى مع مراعاة تصفية المادة الدهنية المنصهرة فى الطاسة فى حالة استعمالها أولا بأول (ينظر الشى فى الطاسة) .

٥ – يلاحظ ظهور قطرات دم مرة أخرى على السطح العلوى فتقلب ثانية حتى تصل لدرجة النضج المطلوبة .

٦ – ترش الشريحة الساخنة بالملح والفلفل وتوضع فى طبق ساخن .

٧ – يضاف ملعقة ماء لمخلفات الشى فى الطاسة وتقلب جيدًا على نار هادئة وتصب كمية الصلصة الضئيلة على الشريحة الساخنة ، وتقدم مع خضر سوتية بالزبد (بطاطس جزر – بسلة .. إلخ) .

٨ – فى الأطباق الغربية يقدم معها عش الغراب المعروف بالمشروم mushrooms ، أوكما يسمى بالفرنسية شامبنيون Shampenion ، وهو نوع من الخضر الغربية صغير الحجم يشبه المظلة فى شكله وطعمه كالكلاوى .

درجات نضج الفيليه المشوى :

سمك الشريحة	ناقص النضج	متوسط النضج	تام النضج
بوصة ($\frac{1}{2}$ ٢ سم)	٥ دقائق	١٠ دقائق	١٢ دقائق
$\frac{1}{2}$ ١ بوصة (٣ – ٤ سم)	٧ »	١٠ »	١٥ دقيقة
٢ بوصة (٥ سم)	١٠ »	١٥ دقيقة	١٨ دقيقة

الهامبرجر Hamburger

هو نوع من الكفتة المستديرة الشكل شائعة الاستهلاك فى أوربا وأمريكا ، ويصنع من اللحم البقرى وأصله من ألمانيا . وتعتبر من الأطعمة الشعبية مثل الطعمية عندنا ، ويشكل الهامبرجر على هيئة أقراص كبيرة الحجم قطرها حوالى ٦ – ٨ سم وسمكها حوالى ٣ سم ، ويقدم مشويًا ساخنًا مع الخبز الأفرنجى المستدير الصغير أو خبز الساندوتش أو التوست الطازج المدهون بالزبد . ويشوى بإحدى الطرق سابقة الذكر .

لنجاح الهامبرجر :

● يختار اللحم الكندوز الأحمر القليل الدهن ، ويؤخذ من الفخذة أو الكتف .

● يفرم اللحم مرة واحدة فقط ، ويجب أن يخلط بالمقادير الأخرى بخفة حتى يكون لينًا مساميًا خفيفًا . اللحم المفروم ناعمًا ينتج هامبرجر ثقيل مصمت .

● تدهن وحدات الهامبرجر بالزيت أو السمن قبل شيها حتى لا تلتصق بالشواية .

● لا يقلب الهامبرجر قبل أن يتم شى السطح السفلى ويقلب مرة واحدة فقط وتهدأ الحرارة حتى ينضج السطح الآخر ، فتقليب الهامبرجر عدة مرات يعمل على انكماشه وجفافه .

● شى الهامبرجر فى الطاسة يعطى فرصة لحفظه ساخنًا لحين تقديمه .

● يمكن تحضير أقراص الهامبرجر وتلف كل واحدة بعناية فى ورق شمعى أو ورق شيكولاتة أو فويل . وتحفظ فى علبة فى الفريزر ، وهذا يجعله جاهزًا معدًا للشى وهو مجمد مباشرة فيسهل صنعه بالنسبة للمرأة العاملة .

وهناك عدة خلطات للهامبرجر وتكاد تكون مقاديرها الأساسية واحدة والاختلاف فى المواد الأخرى المضافة التى تكسبه طعمًا مميزًا .

المقادير رقم ١	المقادير رقم ٢	المقادير رقم ٣
١/٢ ك لحم كندوز أحمر مفرى	١/٢ ك لحم كندوز أحمر مفرى	١/٢ ك لحم كندوز أحمر مفرى
بصلة مبشورة	بصلة مبشورة	بصلة مبشورة
بيضة مخفوقة قليلا	بيضة مخفوقة قليلا	بيضة مخفوقة قليلا
بطاطس متوسطة نيئة مبشورة	ملعقة كبيرة فتات خبز بايت	٢ ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم ناعم
١/٢ ملعقة كبيرة سمن	١/٤ كوب لبن	ملعقة كبيرة صلصة طماطم علب
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	١/٢ ملعقة كبيرة سمن
		١/٢ ملعقة شاى مستردة ، ملح ، فلفل

للتقديم : خبز أفرنجى صغير مستدير أو « ساندوتش » أو شرائح خبز أفرنجى (رغيف صندوق) .

للتتبيل : على المائدة فى أثناء الأكل : مستردة (معجون) – كتشب (صلصة طماطم)

الطريقة :

١ – تخلط المقادير المختارة (١ ، ٢ ، ٣) فى سلطانية وتقلب بخفة باستعمال شوكة .

٢ – يقسم الخليط أربعة أقسام تشكل على هيئة كرات كبيرة ، تلف الكرة فى فوطة مبللة ويضغط عليها بنشابة أو عرض الساطور فتبط وتأخذ شكلا مستديرًا قطره حوالى ٦ – ٨ سم .

٣ – تدهن الأقراص خفيفًا بالزيت أو السمن باستعمال الفرجون وتشوى على الفحم أو فى الطاسة الساخنة أو شواية الفرن .

٤ – يشوى السطح السفلى لمدة ٥ – ٧ دقائق ، ثم يقلب القرص باستعمال ملعقة كبيرة مسطحة أو ماسك ، ويشوى السطح الآخر لنفس المدة أو حتى بنضج .

٥ – يشق الخبز المستدير إلى نصفين ويسخن لمدة دقيقة على السطح المقطوع فى الفرن أو على الشواية ثم يدهن بالزبد السائح .

٦ – يوضع قرص الهامبرجر الساخن على نصف الرغيف المستدير ويغطى بالآخر ويقدم مباشرة ساخنًا ومعه صلصة الكتشب والمستردة .

أو يوضع الهامبرجر على شريحة توست طازج ساخن مدهون كالسابق ويجمل بحلقة بصل ثم شريحة طماطم وعليها نصف زيتونة سوداء ويقدم ساخنًا .

طرق أخرى لتقديم الهامبرجر :

١ – ترص وحدات الهامبرجر فى صاج مدهون وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها خفيفًا بحيث تبقى محتفظة بطراوتها (حوالى ٣٠ – ٤٠ دقيقة) وتقدم على الخبز المدهون كالسابق .

٢ – توضع وحدات الهامبرجر النيئة على دوائر أو شرائح الخبز المدهونة المرصوصة فى الصاج وتطهى فى الفرن كالسابق حتى يتم نضجها ويتشرب الخبز عصارات اللحم وتجمل قبل إخراجها من الفرن بحوالى ٥ دقائق بحلقات البصل والطماطم والمستردة أو على حسب الرغبة ، وتقدم ساخنة مباشرة . وفى هذه الطريقة يكتسب الخبز نكهة اللحم .

٣ – ترص حلقات بصل على الصاج ويوضع عليها الهامبرجر ، وتطهى فى الفرن كالسابق وهذا يكسبها نكهة البصل وتكون شهية . وهذا لمن يحبون البصل .

٤ – ترص أقراص الهامبرجر فى طبق ألومنيوم مستطيل مدهون . تطهى فى الفرن ويلاحظ تسرب بعض عصاراتها فى الطبق . ينزع الطبق من الفرن بعد نضجها ويجمل حولها بالبطاطس البيوريه أو ببطاطس الدوقة ، ترش البطاطس بالجبن الرومى مبشور . ويعاد الطبق للفرن حتى تحمر البطاطس وتتركز العصارة ، يقدم الطبق بمحتوياته .

الهامبرجر الخفيف

باستعمال بياض البيض المخفوق والزيت

تصلح هذه المقادير لبعض الحالات المرضية كتصلب الشرايين والضغط وأمراض القلب ، ولمن يفضلون الإقلال من الدهون .

ويستعمل لحم البتلو أو الكندوز الصغير الخالى من الدهن ويعجن الخليط بياض البيض لربط المكونات ببعضها البعض وقد يكتفى ببشر وعصير الليمون ، ويستعمل فى الشى زيت الذرة بدلا من السمن .

المقادير :

½ ك لحم بتلو أو كندوز أحمر مفرى	بياض بيضة مخفوقة قليلا
قليل جدًا من الملح والفلفل	بشر وعصير ليمونة
أو جوزة الطيب	ملعقة كبيرة زيت ذرة .

الطريقة :

١ – تخلط المقادير وتشكل أقراص كالسابق .

٢ – تدهن الطاسة خفيفا بزيت الذرة وتسخن جيدًا على النار (قد تستعمل طاسة تيفال غير مدهونة) .

٣ – يوضع الهامبرجر وتهدأ الحرارة ويترك بدون تغطية حتى يتم شيه على الوجهين ويقدم ساخنًا .

● قد يشوى بإحدى طرق الشى سابقة الذكر .

شى الهامبرجر المجمد

اللحوم المفرية كالكفتة والهامبرجر النئ المجمد يجب أن تطهى مباشرة وهى فى الحالة المجمدة ، ولا تترك حتى ينصهر الثلج وإلا تفككت ويصبح من الصعب إعادة تشكيلها وطهيها لأن اللحم المجمد يفقد قوته الرابطة التى يتميز بها اللحم الطازج

● يوضع الهامبرجر المجمد على نار هادئة جدًا أولا حتى ينصهر الثلج ويتشربه اللحم ، ثم ترفع درجة الحرارة تدريجيا حتى يتم النضج ويحمر السطح . تعريض اللحم لحرارة مرتفعة من البداية يؤدى إلى تجمد السطح الخارجى وإحمراره بينما يبقى داخله باردًا مثلجًا نيئًا .

الهامبرجر المجهز المجمد (التجارى)

يحتوى ضمن مكوناته على دقيق فول الصويا الكامل البروتين ويعامل بنفس الطريقة السابقة .

سادسًا : أطباق اللحم المفروم

أطباق اللحم الاقتصادية

الفرم من أفضل طرق تليين اللحوم الجامدة الألياف ، وأطباق اللحوم المفرية اقتصادية برغم ما يضاف إليها من مواد رابطة كالبيض وفتات الخبز والأرز ومواد التتبيل وغير ذلك ، لأن كميتها تتضاعف مما يساعد على تقديمها لعدد أكبر من الأفراد .

واللحم المفرى سهل المضغ والهضم ، ويناسب جميع أفراد الأسرة ، الصغار والكبار والمرضى والناقهين ، ويمكن التحكم فى الملح والمواد الدهنية والبيض بحيث تناسب الحالات الفردية الخاصة .

فرم اللحم :

أفضل اللحوم للفرم هو اللحم الكندوز ، وقد سبق ذكر ذلك لوفرة كمية اللحم الأحمر به ، ولنكهته الممتازة وقيمته الغذائية العالية .

ويشترى اللحم مفريًا طازجًا أو مجمدًا معبأ فى أكياس ، وقد يفرم بالمنزل وهو الأفضل ويتوقف ذلك على وجود مفرمة لحم يدوية أوكهربائية بالمنزل .

وعند فرم اللحم بالمنزل ، يجب إزالة العروق والجلد والأختام والدهن الزائد منه ، لأنها تعمل على تفكك الكفتة أو الرستو المفرى وخلافه وحتى يسهل مرور اللحم فى المفرمة .

العناية بالمفرمة :

بعد الإنتهاء من استعمال المفرمة تفك أجزاؤها وتخلص من بقايا اللحم ، وتغسل مباشرة بالماء الساخن والصابون مع الاستعانة بفرجون . تشطف وتجفف جيدًا ويعاد تركيبها ، وإذا تعذر ذلك بعد الفرم مباشرة تفك أجزاؤها وتوضع فى الحوض إلى أن ينتهى العمل ، وإلا تعذر فكها إذا تركت بمحتوياتها مما يعرضها للكسر ، بالإضافة إلى الجهد الكبير فى تنظيفها .

اللحم العصاج (المعصج)

يدخل فى كثير من الأطباق : كالمسقعة والمكرونة والأرز بالخلطة والمحشوات والكبيبة الشامى والفطائر .. إلخ . وقد تضاف إليه مكسرات منوعة مفرومة غليظًا أو عصير طماطم على حسب الغرض من استعماله ..

● يوضع اللحم المفروم والبصل فى إناء مناسب على نار هادئة مع التقليب من آن لآخر حتى يتشرب الماء ، يضاف السمن (ملعقة كبيرة لكل ½ ك لحم مفروم) ويقلب حتى يحمر خفيفًا .

● قد تضاف ملعقة كبيرة ماء حتى يتم نضجه ويتبل على حسب الرغبة ، ويجب أن يكون ناضجًا محتفظا بليونته غير جاف أو محترق. **وقد يشوّح البصل أولاً فى السمن حتى يصفر ثم يضاف اللحم ويتمم كالسابق.**

(إذا كان اللحم محتويًا على دهن يستغنى عن السمن) .

كرات اللحم بالخضر (بتلو أو كندوز)

مكوناتها كثيرة ولكن ذلك يضاعف كميتها ، وتعتبر **طبقًا رئيسيًا** كاملا **يقدم معه سلطة خضراء** كوجبة كاملة تكفى ٦ – ٨ أشخاص .

المقادير :

أولا : خليط الكرات :

½ ك لحم كندوز أحمر أو بتلو مفروم

½ – ¾ كوب فتات خبز بايت أو بقسماط ناعم

بيضة **مخفوقة**

ملعقة كبيرة زبد أو سمن سائح

ملعقة كبيرة عصير طماطم سميك

ملعقة شاى بقدونس مفرى

½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل

ثانيًا : خضر منوعة على حسب الموسم :

٦ بطاطس صغيرة صحيحة مقشرة .

أو ٤ وحدات كبيرة مقطعة أرباع بالطول

٦ بصلات صغيرة صحيحة مقشرة

٣ جزرة مقطعة كالكرات الصغيرة

٢ فلفلة خضراء مفرية

كوب ماء أو مرق

كوب عصير طماطم

ملح ، فلفل ، ¼ ملعقة شاى سكر ، ورقة لاورا

لتغطية الكرات : ٢ ملعقة كبيرة دقيق .

للتشويح : ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت .

الطريقة :

١ – تخلط مقادير الكرات فى سلطانية حتى تتجانس .

٢ – يوضع الخليط على لوحة مرشوشة خفيفًا بالدقيق ويشكل على هيئة أسطوانة قطرها ٦ – ٨ سم .

٣ – تقسم الأسطوانة إلى ١٢ – ١٦ قطعة .

٤ – تكور القطع فى حجم المشمشة وتدحرج خفيفًا فى الدقيق .

٥ – تحمر خفيفًا فى السمن أو الزيت الساخن وترفع .

٦ – تقلب الخضر فى المادة الدهنية المتخلفة لمدة دقيقة ، ويضاف عصير الطماطم والماء والتوابل . يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يغلى .

٧ – تضاف كرات اللحم وتقلب ، تهدأ الحرارة ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج اللحم والخضر . حوالى ٣٥ دقيقة مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر .

٨ – يغرف فى طبق كبير ويقدم ساخنًا .

إرشادات :

- توضع الكرات والخضر فى صينيه فى أثناء نضجها على النار . فهذا يساعد على حفظها سليمة .
- توضع الكرات بعد تحميرها فى طبق فرن وترص حولها الخضر بدون تشويح وباقى المقادير وتغطى . تطهى فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١ - ١/٢ ١ ساعة ويقدم الطبق ساخنًا بمحتوياته على المائدة .

منوعات :

- يستبدل عصير الطماطم فى مقادير الكرات ببصلة مبشورة وتنقع فتات الخبز فى ١/٤ كوب لبن ، ثم تضاف لباقى المقادير كالسابق .

- **كرات اللحم بصلصة الكارى :**

نفس المقادير السابقة ويستغنى عن الخضر . تطهى الكرات بعد تحميرها فى صلصة الكارى (الباب السابع) وتقدم مع أرز مسلوق أو مفلفل .

- تشكل الكرات فى حجم البندق الكبير . تحمر وتشبك فى أعواد الخلة وتقدم كصنف مشهيات .

كرات اللحم الكندوز بالإسباجتى وصلصة الطماطم

من الأطباق الشهية الطعم والشكل . وتقدم كوجبة كاملة مع سلطة خضراء .

المقادير :

مقادير كرات اللحم السابقة .

صلصة الطماطم :

بصلة مبشورة . ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت . كوب عصير طماطم . كوب ماء أو خلاصة . ورقة لاورا - ١/٢ ملعقة شاى سكر (لمعادلة حموضة الطماطم) ، ملح وفلفل (تراجع صلصة الطماطم - الباب السابع) .

للتقديم : ١/٢ ك مكرونة اسباجتى بالزبد (الباب الحادى عشر) ص ٥٣٠

الطريقة :

١ - تعمل الكرات وتشوح فى المادة الدهنية كالسابق وترفع .

٢ - تشوح البصلة المبشورة فى المادة الدهنية المتخلفة وتضاف باقى مقادير صلصة الطماطم . تقلب وتترك حتى يبدأ الغليان .

٣ - توضع الكرات فى الصلصة ويتمم النضج كما فى كرات اللحم بالخضر .

٤ - ترص الكرات فى طبق بيضاوى كبير ويقدم حولها المكرونة بالزبد وتصب صلصة الطماطم المتخلفة على الكرات ويقدم الطبق ساخنًا.

قالب اللحم المفرى Meat Loaf

يعمل من نفس خليط كرات اللحم ويشكل على هيئة قالب ، أو رستو ملفوف . يطهى فى الفرن ويقدم عادة باردًا .

المقادير :

نفس مقادير كرات اللحم بالخضر وقد يضاعف المقدار تبعًا لحجم القالب المستعمل . والمقدار يكفى ٦ – ٨ أشخاص .

للتجميل : خس وطماطم أو حلقات بيض مسلوق ومخللات .

الطريقة :

١ – يفرم اللحم ناعمًا ويجب أن يكون خاليًا من الدهن والعروق حتى يظل متماسكًا عند تشكيله وتقطيعه .

٢ – تخلط المقادير جيدًا وتشكل على هيئة أسطوانة . توضع فى قالب كيك مستطيل مدهون ومبطن قاعه بورق زبد مدهون (يحميه من الاحتراق) .

٣ – يضغط اللحم فى القالب بحيث يصل إلى ٣/٤ ارتفاعه يساوى السطح جيدًا ببل اليد فى لبن أو ماء . ويدعك بها سطح اللحم حتى ينعم وهذا يمنع تشققه فى أثناء النضج .

٤ – يغطى سطحه بورقة زبد مدهونة ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج (حوالى ١ ١/٢ ساعة) .

٥ – تنزع الورقة قبل إخراجه من الفرن بحوالى ٥ دقائق حتى يجف سطحه ويحمر خفيفًا .

٦ – يقدم صحيحًا ساخنًا مع خضر سوتيه .

أو يقلب باحتراس ويترك حتى يبرد ويلف فى ورق مدهون حتى يحتفظ بليونته . يقطع شرائح رفيعة سمك ١/٢ – ٣/٤ سم ويرص فى طبق ويجمل بالخس وحلقات الطماطم .

● تصلح الشرائح الباردة لحشو « الساندوتش » .

طرق تقديم أخرى :

● **رستو مفرى بالبيض :** يفرد خليط اللحم المفرى على ورق زبد مدهون على شكل مستطيل ، يرص بوسطه بطول المستطيل ٤ بيضات مسلوقة ، جامدة متبلة بالدقيق ، بحيث تكون متلاصقة بجوار بعضها . يلف المستطيل من الضلع الكبير كالسويسرول ، ويلف عليه الورق وتقفل الجوانب جيدًا . يوضع فى صاج مدهون ويطهى فى الفرن كالسابق .

يقدم ساخنًا بعد نزع الورق ، مع جريفى وخضر سوتيه ، أو باردًا مقطعًا كالسابق .

● **رستو مفرى بالخضر المسلوقة :** يفرد خليط اللحم كالسابق ويحش بطبقة من الخضر المسلوقة كالجزر المكعبات والبسلة وتوضع منسقة بشكل خطوط طولية وقد تهرس . يلف اللحم كالسابق ويتمم النضج .

● **قالب اللحم بالبطاطس البيوريه :** يوضع خليط اللحم فى قالب أو طبق فرن (بيركس) كما فى قالب اللحم المفرى وقبل إخراجه من الفرن يكوم على سطحه ١/٤ ك بطاطس بيوريه مخفوقة ساخنة ، على شكل هرمى وترش بالجبن الرومى المبشور .. يعاد للفرن حتى يحمر سطحه خفيفًا . يقدم الطبق بمحتوياته على المائدة ساخنًا .

أقراص البلوبيف Bully-beef

يمكن عمل قالب اللحم المفرى بالبلوبيف ، ومنه أيضًا الكورن بيف Corned-beef ، وهو لحم محفوظ مفرى ناضج . يقدم بعد تثليجه كشرائح باردة ، كما يمكن تقديمه ساخنًا بعد إضافة بطاطس مهروسة إليه لزيادة كميته ، ويقدم كوجبة خفيفة كاملة القيمة الغذائية مع طبق سلطة خضراء أو خضر مطهية .

المقادير :

١ علبة لحم بلوبيف (أو كورن بيف)	$\frac{1}{4}$ كوب لبن أو بيضة مخفوقة قليلا
٤ بطاطس مسلوقه مهروسة	٢ – ٣ ملعقة كبيرة سمن
بصلة مبشورة أو عصير بصلة	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب

الطريقة :

١ – يفكك البلوبيف بالشوكة ويخلط مع البطاطس المهروسة والبصل واللبن أو البيضة والتوابل .

٢ – يسخن السمن فى طاسة كبيرة الحجم وتفضل التيفال .

٣ – يفرد خليط البلوبيف فى الطاسة ويساوى سطحه بظهر الملعقة ويطهى على نار هادئة حتى يحمر سطحه السفلى .

٤ – يثنى القرص نصفين ويرفع باحتراس على طبق ويقدم كاملوت البيض وقد تقدم الطاسة بمحتوياتها على المائدة .

* يلاحظ فى هذا الصنف أنه لا يكون منتظم الشكل بعد النضج .

قد يقسم الخليط إلى أربعة أقسام ، وتطهى كأربعة أقراص صغيرة ، أو يوضع الخليط فى طبق فرن . يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ – ٣٠ دقيقة (فى حالة إيقاد الفرن لعمل أصناف أخرى) .



شي الهامبرجر على الفحم

الكفتة Koufta

تقدم الكفتة بعدة طرق منها : المحمرة الجافة ، أو بالأرز أو البرغل أو بالطماطم أو مشوية وغير ذلك ، ولنجاحها يستعمل اللحم الكندوز الأحمر ويجب عدم دق اللحم ويكتفى بإزالة العروق والجلد والدهن الزائد ، الذى يؤدى إلى انكماشها حتى تكون الكفتة مسامية شهية عند أكلها ، ويلاحظ أن بعض أنواع اللحم المفرى المجمد الجاهزة تكون ناعمة جدًّا ، وبالتالى تنتج كفتة ناعمة مصمته غير مسامية .

كفتة محمرة (ناشفة)

وهذه يضاف إليها بقسماط أبيض جاف ناعم ، ولا يزيد حجمها .

المقادير :

½ ك لحم كندوز أحمر مفروم
½ – ¾ كوب بقسماط أبيض ناعم
بصلة مبشورة
بيضة مخفوقة قليلا
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب أو قليل من القرفة .
للتحمير : ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن أو خليط .

الطريقة :

١ – تخلط المقادير وتعجن جيدًا بالبيضة .
٢ – يشكل الخليط على هيئة أسطوانة وتقسم من ١٦ – ٢٠ قطعة متساوية.
٣ – تشكل القطع على هيئة أصابع طولها حوالى ٧ سم وقد تشكل مستديرات صغيرة .
٤ – تحمر وحدات الكفتة فى المادة الدهنية الساخنة ، ترفع بواسطة شوكة وتوضع على ورق يمتص الدهن الزائد .
٥ – يستغنى عن الدهن المتخلف من التحمير وتغسل الطاسة ويرص بها وحدات الكفتة المحمرة . يضاف إليها ملعقة كبيرة ماء وتغطى على نار هادئة حتى تتشرب الماء ، وهذا يساعد على تمام نضجها بالبخار .
٦ – يكشف الغطاء وتهز الطاسة خفيفًا على النار حتى تستعيد الكفتة صلابتها .
٧ – تقدم ناشفة كما هى وتجمل خفيفًا بالبقدونس ويقدم معها أرز أو بطاطس محمر وتصلح لحشو الساندوتش أيضًا .

طهى الكفتة فى الفرن :

فى حالةالكميات الكبيرة ترص الكفتة فى صاج كبير مدهون وترش بالسمن السائح ، توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها مع تقليبها مرة وهذه توفر المادة الدهنية والجهد الكبير فى التحمير والملاحظة .

كفتة محمرة (بالخبز المنقوع)

وهذه تعطى كفتة لينة مسامية لتبخر السائل الذى نقع فيه الخبز ، وتنتفخ نوعًا عن المحمرة الناشفة .

المقادير :

نفس مقادير الكفتة الناشفة ، ويستبدل البقسماط الجاف بفتات خبز أفرنجى بايت (½ كوب ينقع فى ملعقة كبيرة لبن أو مرق) .

الطريقة :

١ – يترك الخبز منقوعًا ٥ دقائق حتى يتشرب السائل وينتفخ ، يعصر خفيفًا ويضاف مع باقى المقادير لخليط اللحم المفرى ويعجن بالبيض .

٢ – تشكل الكفتة على حسب الرغبة وتحمر وتتمم كما فى الكفتة الناشفة .

٣ – تقدم ساخنة وتجمل خفيفًا بالبقدونس .

كفتة بالأرز وصلصة الطماطم

وهذه تعطى كفتة لينة مسامية أكثر انتفاخًا من السابقة (تنتفخ حبيبات النشا بالأرز وتمتص السائل فى أثناء النضج فيزيد حجمها) . وعادة تطهى الكفتة بعد تحميرها فى صلصة الطماطم المعروفة بالدمعة أو الماء حتى ينضج الأرز وينتفخ .

المقادير :

نفس مقادير الكفتة الناشفة ويستبدل البقسماط بأربعة ملاعق كبيرة مسحوق الأرز (أرز مدقوق ناعم) .

صلصة الطماطم (الدمعة) :

٤ فصوص ثوم – كوب عصير طماطم – ملعقة سمن متخلفة من التحمير – توابل .

الطريقة :

١ – تحمر الكفتة كالسابق وتوضع فى صلصة الطماطم الآتية :

٢ – يفرى الثوم ناعمًا أو يدق مع قليل من الملح ويشوح خفيفًا فى ملعقة شاى من السمن ، يضاف إليه عصير الطماطم ويترك حتى يغلى . توضع الكفتة وتهدأ النار ويغطى الإناء يترك لمدة ٥ – ١٠ دقائق حتى تلين وتنتفخ .

٣ – تغرف فى طبق عميق مع صلصة الطماطم وتقدم ساخنة مع أرز مفلفل وسلطة خضراء كوجبه كاملة .

* قد تطهى فى طبق فرن ويقدم بمحتوياته .

كفتة رأس العصفور : (كفتة داود باشا)

تشكل الكفتة بالأرز كرات صغيرة جدًا فى حجم رأس العصفور ، تحمر فى السمن أو الزيت خفيفًا . وتطهى فى صلصة الطماطم كالسابق – وقد تقدم مع مكرونة لسان العصفور أو أرز مفلفل .

منوعات من الكفتة :

الكفتة بالبقدونس : يفضل البعض إضافة بقدونس مفرى للكفتة فيضاف ملعقة شاى بقدونس مفرى لمقادير الكفتة الناشفة .

الكفتة بالثوم : يضاف للمقادير ٤ فصوص ثوم مدقوقة ناعماً .

الكفتة بالليمون : يضاف للمقادير بشر وعصير ليمونة ويستغنى عن جوزة الطيب أو القرفة .

الكفتة المشوية : ذكرت مع اللحوم المشوية .

الكفتة بالبيض والبقسماط : يشكل مقدار الكفتة الناشفة على هيئة مستديرات متوسطة الحجم (١٠ - ١٢ قطعة مستديرة) . تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى الزيت الغزير (ينظر الإسكالوب بانيه) . هذا النوع من الكفتة يتطلب مزيداً من الوقت والجهد .

الكبيبة الشامى Kobeba Shami

تشتهر بها سوريا ولبنان وتقدم منها أنواع عديدة ، ويدخل فى عملها البرغل الناعم الخاص ، وقد تؤكل نيئة وهى المعروفة (بالكبة النيّة) . وتعتبر الكبيبة اقتصادية لأن كمية البرغل المضافة تعادل كمية اللحم وقد تزيد ، أما إذا قلت كميته عن ذلك فطعمها يختلف ويصبح شبيهاً بالكفتة .

صينية الكبيبة فى الفرن

(تكفى ٨ - ١٠ أشخاص)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك لحم كندوز أو ضأن أو خليط منهما

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ ك برغل كبيبة ناعم

٢ بصلة . ٢ ملعقة كبيرة سمن

ملح . فلفل . قرفة . جوزة الطيب

الحشو : $\frac{1}{4}$ ك عصاج بالمكسرات (صنوبر) - ينظر العصاج .

الطريقة :

١ - ينقع البرغل فى ماء بارد لمدة ١ - ٢ ساعة (الماء البارد يساعد على تماسك وحدات الكبيبة) .

٢ - يصفى البرغل من إناء لآخر عدة مرات (كما يصفى العدس) فيرسب الحصى فى القاع .

٣ - يغسل البرغل عدة مرات حتى يروق الماء ويوضع فى مصفاة مع الضغط عليه باليد للتخلص من الماء تماماً .

٤ - ينظف اللحم من الجلد والعروق ويقطع ويفرم مع البصل أولا .

٥ - يفرم البرغل بمفرده ويخلط مع اللحم بالبصل ويتبل ، ويعاد الفرم ثانية مرة أو أكثر حتى يصير الخليط ناعماً .

٦ - يوضع الخليط على رخامة نظيفة أو فى سلطانية ويدهك جيداً باليدين حتى يصير عجينة ناعمة . [يفضل البعض العجينة الخشنة نوعاً] .

٧ - تدهن صينية مقاس ٢٢ سم بالسمن ويفرد بها نصف مقدار عجينة الكبيبة بحيث لا يزيد سمكها عن ١ - $\frac{1}{2}$ ١ سم .

٨ - يوزع عليها مقدار العصاج بالتساوى .

٩ - يغطى الحشو بالنصف الثانى من الكبيبة ويساوى السطح جيداً بحيث لا يزيد سمك الكبيبة عن نصف ارتفاع الصينية . تقطع كالبقلاوة أو على حسب الرغبة .

١٠- يسيح السمن حتى يقدح خفيفاً ويصب على سطح الكبيبة حتى يتخللها .

١١- تترك حوالى ٥ - ١٠ دقائق ثم توضع فى فرن حار نوعًا ٢٠٥° م (٤٠٠° ف) حتى تنضج ويحمر سطحها (٣٥ - ٤٥ دقيقة) .

١٢- تقلب وتقدم صحيحة أو تقطع وتقدم ساخنة أو باردة .

قطعة كبيبة تزن ١٠٠ جم تعطى ٣٥٠ سعرًا .

وحدات الكبيبة المحمرة

تتطلب وقتًا وجهدًا أكبر من الصينية . وهى أعسر هضمًا لارتفاع نسبة الدهن بها .

١ - يشكل مقدار الكبيبة السابق وحدات فى حجم البيضة الكبيرة وتجوف من الداخل (كما تفرغ الكوسة لحشوها) .

٢ - تحشى بقليل من العصاج بالمكسرات ويقفل الطرف باحتراس بحيث يتحرك الحشو داخلها عند هزها خفيفًا . وقد تحشى بالجبن الأبيض المدهوك بالزيت والنعناع .

٣ - تحمر وحدات الكبيبة فى الزيت الغزير كالطعمية وتصفى على ورق يمتص الزيت الزائد - تقدم ساخنة أو باردة .

أقراص الكبيبة المشوية

تقطع عجينة الكبيبة السابقة قطعًا فى حجم الليمون وتشكل على هيئة أقراص مستديرة رفيعة نوعًا . تشوى على الفحم أو أسفل شواية الفرن ، كما فى الهامبرجر وقد سبق ذكره فى شى اللحم .

أقراص الكبيبة فى الفرن

وهى أخف وأسهل فى العمل من المحمرة .

تشكل عجينة الكبيبة على هيئة أقراص كبيرة مستديرة فى حجم الهامبرجر وقد تحشى بالخليط الآتى قبل تشكيلها (قطعة شحم مفرى ، بصلة صغيرة مفرية ، ملح وفلفل وبهار ، تخلط المقادير جيدًا) . تبطط على صاج مدهون خفيفًا بالزيت ويدهن سطحها خفيفًا بالسمن أو الزيت - توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

الكبيبة بالطماطم (حلبية)

تشكل الكبيبة كرات فى حجم عين الجمل وتحمر فى الزيت الساخن ، تعمل صلصة الطماطم (الدمعة) وتلقى بها الكرات المحمرة . كما فى كفتة الأرز وتترك حوالى ١٠ دقائق على نار هادئة .

الكبيبة بالكشك

١ - تشكل الكبيبة كرات صغيرة كالسابق ، يعمل كشك بمرق اللحم أو الطيور خفيفًا كالحساء (ينظر اللبن - الباب التاسع) . **الكشك ص ٥٢٣.**

٢ - تلقى به وحدات الكبيبة بدون تحمير فى أثناء غليانه حتى تتجمد وتبقى متماسكة ، وتقلب بخفة .

٣ - تترك حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة حتى يتم نضجها وتقدم ساخنة فى الكشك الخفيف .

سابعًا : الحوائج والأحشاء الداخلية Offals

تختلف الحوائج والأحشاء الداخلية فى طريقة إعدادها عن اللحم ، ولكل منها طعمه المميز . وبعض أنواعها لا تقل قيمته الغذائية عن مقاطع اللحم الممتازة ، بل قد يزيد فى محتواه من الأملاح المعدنية والفيتامينات كالكبد والكلى ، ومن هذه الحوائج : لكبد - الكلى - القلب - الحلويات (البنكرياس) - الفشة (الرئة) - الطحال - اللسان - المخ - الرأس - الكرشة - لأكارع - الذيل .

الكبد Liver

عبارة عن كتلة من النسيج الإسفنجى يتخزن به معظم المواد الغذائية ، ويحتوى على نسبة صغيرة من النسيج الضام ، ولذا فهو أعسر هضمًا من اللحم ، خاصة إذا تعرض طويلا للحرارة فيزيد نسيجه صلابة ويصير جامدًا ، ولذا يجب مضغه جيدًا فى أثناء الأكل وقد يفرم لهذا السبب .

والكبد مصدر ممتاز للفيتامينات وخاصة فيتامين (ا) ويحتوى على نسبة صغيرة من فيتامين (جـ) ، كما يحتوى على نسبة عالية من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد والنحاس ، ولذا بوصف فى حالات الأنيميا (فقر الدم) .

*** وشريحة الكبد التى تزن ١٠٠ جم تمد الجسم بالآتى :**

بروتين ٢٠ جم	فيتامين ا : من ٣٠,٠٠٠ - ٦٠,٠٠٠
قليل من الدهن ٣ جم	وحدة دولية واحتياجات الفرد اليومية
رايبوفلافين (ب٢) ضعف احتياجات الفرد اليومية	منه ٥٠٠٠ وحدة دولية
نياسين كمية تكفى احتياجات الفرد اليومية	حديد : ١٠ ملجم واحتياجات المراهق
أغنى اللحوم فى فيتامين ب١٢ المانع للانيميا	والمرأة ١٥ ملجم يوميًا

والكبد قد لا يناسب البعض لأنه يحتوى على نوع من البروتينات المركبة وهو البروتين النووى "Neucleoprotein" الذى يتحول فى الجسم بفعل بعض الإنزيمات إلى بيورين وهذا الأخير يتحول إلى حمض البوليك ، فإذا زادت كمية حمض البوليك فى الدم أى يقل إفرازه فى البول يترسب فى المفاصل مسببًا مرض النقرس Gout ومثله الكلى .

كبد مشوى (بتلو - ضأن)

المقادير :

١ كبدة بتلو أو ضأن - ملعقة كبيرة زيت - ملح وفلفل .

صلصة فرنسية : عصير ليمونة - عصير بصلة - قليل من الملح والفلفل .

الطريقة :

١ - يغسل الكبد وهو صحيح وينزع الغشاء الرقيق الذى يغلفه وذلك بشقه بالسكين ونزعه باحتراس باليد (الغشاء يعمل على انكماش الكبد فى أثناء النضج) .

٢ – يوضع على لوحة ويقطع بسكين حاد إلى شرائح ١ سم أو مكعبات صغيرة .

٣ – ينقع فى الصلصة الفرنسية كما فى اللحوم المشوية لمدة ١٥ دقيقة .

٤ – يرفع من الصلصة ويشوى بإحدى طرق الشى سابقة الذكر (الفحم – الطاسة .. إلخ) .

٥ – يقلب باحتراس باستعمال ماسك أو ملعقتين ويترك الكبد معرضًا للحرارة لمدة ٢ – ٤ دقائق لكل جهة .

٦ – يقدم ساخنًا مع بقدونس وليمون .

* يجب عدم تعريض الكبد للحرارة طويلا حتى لا يتجمد بشدة ويزيد صلابة وجفافًا ويصير أعسر هضمًا .

كبد محمر

البتلو والضأن :

١ – يعد الكبد كالسابق وتتبل الشرائح خفيفاً بالدقيق المتبل ، ويحمر فى الزيت الساخن أو خليط من الزبد والزيت (ملعقة كبيرة) . يعرض لمدة لا تزيد على ٢ – ٤ دقائق لكل جهة . يرفع ويوضع فى طبق ساخن .

٢ – تضاف ملعقة كبيرة ماء لمخلفات التحمير وتقلب على نار هادئة مع كحت المحتويات وتصب على الكبد المحمر ويقدم ساخنًا .

الكندوز :

١ – يقطع مكعبات وينقع فى الصلصة الفرنسية كما فى الكبد المشوى .

٢ – يرفع الكبد والصلصة على نار هادئة حتى يتشرب العصارات ، ثم يضاف ملعقة صغيرة زيت ويحمر على نار هادئة .

٣ – تضاف ملعقة صغيرة ماء . يغطى ويترك على النار الهادئة حتى يتم نضجه ٥ دقائق ويقدم مع الصلصة القليلة جدًا المتخلفة .

٤ – يقدم مع خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة القيمة الغذائية .

الكلاوى Kidneys

قيمتها الغذائية شبيهة بالكبد وإن كان الكبد أعلى فى نسبة فيتامين (ا) والحديد ، ويكفى الشخص ½ كلية كندوز أو كلية بتلو ومن الضأن ٢ كلية .

كلاوى مشوية

[بتلو – ضأن – كندوز]

١ – تغسل الكلاوى وتزال الأغشية الرقيقة التى تغلفها ، كما فى الكبد وينزع الدهن الزائد .

٢ – تشق الكلية نصفين طولا وتنزع الأنابيب الداخلية البيضاء وتنقع فى ماء بارد وملح لمدة ٢٠ دقيقة .

٣ – تغسل ثانية وتتبل بالملح والفلفل وتدهن بالزيت أو الزبد السائح .

٤ – تشوى كما فى الكبد لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة . توضع فى طبق وترش بعصير الليمون أو قليل من المستردة وتقدم ساخنة .

كلاوى محمرة

تنظف كالسابقة وتحمر كالكبد .

كبد وكلاوى بالصلصة البنية

يشتهر هذا الطبق باسم « ميزاليكا » وهو اسم يونانى ويقدم فى المطاعم كنوع من المشهيات أو مع الأرز ، كما يدخل فى طبق فطير بالكبد والكلاوى والصلصة البنية .

المقادير :

½ ك كبد كندوز	بصلة مفرية	ملح ، فلفل ، ذرة سكر
٢ كلية كندوز أو بتلو	حبة طماطم مقشرة مقطعة	ملعقة كبيرة زبد أو زيت
ملعقة كبيرة دقيق	ورقة لاورا (تكسر)	كوب خلاصة أو ماء + مكعب مرق.

الطريقة :

١ – يعد الكبد والكلاوى كالسابق ويقطع مكعبات .

٢ – تتبل المكعبات بالدقيق وتشوح فى المادة الدهنية الساخنة وترفع .

٣ – تشوح البصلة فى نفس المادة الدهنية . يضاف إليها الطماطم والسائل وورقة اللاورا . والتوابل . يترك السائل حتى يغلى مع التقليب .

٤ – تضاف المكعبات وتهدأ الحرارة . يغطى الإناء ويترك حوالى ٢٠ دقيقة حتى ينضج الكبد والكلاوى وتغلظ الصلصة (قوام الصلصة البنية) وقد يضاف إليها قليل من الماء إذا احتاج الأمر .

٥ – تقدم ساخنة مع أرز أو على حسب الرغبة .



المخ Brains

نسيجة لين جدًا ويتطلب عناية خاصة عند معاملته ويفضل طهيه وهو طازج « حديث الذبح » حيث يكون نسيجه متماسك ورائحته جيدة ، وينصح بعدم حفظه لأكثر من يومين فى الثلاجة لسرعة فساده وتهتك أنسجته .

قيمته الغذائية :

يحتوى المخ على بروتين بنسبة أقل من الحوائج الأخرى ، كما يحتوى على مواد دهنية منها الفوسفو ليبيدات "Phospholipds" والكولسترول "Cholestrol" بنسبة ١٥٠٠ ملجم فى ١٠٠ جم من المخ . ويتحلل المخ بسهولة فى المعدة نظرًا لتكوينه اللين ، ولكنه لا يمتص امتصاصًا كاملا ، إذ يفرز منه فى الفضلات حوالى ٤٣ ٪ ، ولذا لا يعتبر طعامًا ذا قيمة بالنسبة للمرضى ، ولا يناسب أيضًا مرضى القلب وتصلب الشرايين ، كما أنه لا يفيد فى تغذية العقل كما يظن .

* **ويحتوى المخ (بتلو أو ضأن) المسلوق على :**

١١ – ١٢ ٪ بروتين	١٦ ٪ كالسيوم
حوالى ٦ ٪ دهن	٢ ٪ حديد

إعداد المخ للطهى

١ – ينقع المخ فى ماء بارد وملح لمدة ½ ساعة لإذابة الدم .

٢ – ينزع الغشاء الرقيق الذى يغلفه بإحتراس (النسيج الضام) ، وذلك بغمس إصبعى الإبهام والسبابة فى الملح قبل نزع الغشاء ، ثم يغسل باحتراس .

٣ – تجرى للمخ عملية التبييض Blanching الآتية :

(ا) يوضع المخ على طبق أو يربط فى شاشة ، ويوضع فى إناء به ماء بارد . يرفع على نار هادئة حتى يصل للغليان فيصفى الماء .

(ب) يضاف إليه وهو فى الإناء مقدار آخر من الماء الساخن وملعقة كبيرة من الخل أو عصير الليمون وقليل من الملح ويغطى الإناء .

(جـ) يترك على نار هادئة حتى يغلى بهدوء لمدة من ١٠ – ١٥ دقيقة على حسب حجمه وحتى يتماسك المخ . يصفى الماء ويستغنى عنه (طعم ماء السلق غير مستحب) .

(د) يرفع المخ من الإناء وتفك الشاشة فى حالة استعمالها ويترك حتى يبرد تدريجيًا ، أو يوضع فى ماء بارد حتى يتماسك تمامًا قبل تقطيعه .

* فائدة عملية التبييض أى السلق لفترة قصيرة ، أن بروتينات المخ تتجمد ويتماسك فيسهل تقطيعه وتقديمه مسلوقًا أو محمرًا على حسب الرغبة ، وتزول نكهته غير المستحبة ويبيض لونه ويساعد على ذلك الخل أو الليمون .

المخ المسلوق

تتبع الطريقة السابقة ، ويوضع فى طبق ويرش بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقدم صحيحًا ساخنًا أو مقطعًا .

مخ بانيه (بالبيض والبقساط)

من الطرق المستحبة لتقديم المخ (يكفى ٤ أشخاص) .

المقادير :

مخ بتلو مسلوق بارد	بيضة مخفوقه قليلا
ملعقة كبيرة دقيق	كوب بقساط أبيض ناعم
ملح وفلفل	**للتحمير :** زيت غزير أو بسيط

الطريقة :

١ – يقطع المخ المسلوق البارد من ٦ – ٨ أجزاء ، فيقطع كل نصف من ٢ – ٣ قطع ، والجزء الخلفى (المخيخ) إلى قسمين .

٢ – تغطى القطع بالدقيق المتبل ، فيوضع الدقيق فى رشاشة الدقيق ، ويرش على قطع المخ حتى تحتفظ بشكلها وهذه الخطوة هامة لتثبيت غطاء البيض والبقساط عليه .

٣ – تغطى القطع بالبيض والبقساط كما فى الإسكالوب بانيه ويضغط عليها خفيفاً بالسكين .

٤ – يحمر فى الزيت الساخن ويرفع على ورق يمتص الدهن الزائد .

٥ – يقدم ساخناً أو بارداً بعد تجميله بالبقدونس الصحيح وأرباع الليمون .

أمليت المخ المفرى

يمكن اتباع هذه الطريقة فى حالة عدم الحصول على قطع سليمة من المخ .

المقادير :

نفس المقادير السابقة .

الطريقة :

١ – يفرى المخ بعد سلقه ويخلط بملعقة الدقيق وقليل من البقساط والبيضة المخفوقة ويتبل بالملح والفلفل . يقسم ٦ أقدام .

٢ – يقلى فى الزيت الساخن كأقراص البيض .

البنكرياس (الحلويات) Sweet breads

نسيجه لين جداً يشبه نسيج المخ ويعامل بنفس طرق طهى المخ ، ويقدم عادة مغطى بالبيض والبقساط أو مسلوقاً ومغطى بصلصة بيضاء خفيفة ، لأن شكل البنكرياس غير شهى بدون تغطية .

* **يعطى ١٠٠ جم من البنكرياس المسلوق**

١٧٣ سعراً	١٤,٣ ملجم كالسيوم	
٢٢,٧ جم بروتين	١,٦ ملجم حديد	٩,١ دهن

القلب Heart

هو عضو عضلى يقوم بمجهود كبير فى جسم الحيوان ، ويشبه فى تركيبه اللحم العادى ولكن أليافه جامدة وخاصة الكندوز . ولذا فهو أعسر هضمًا ويحتاج إلى مضغ جيد عند أكله ، ويفضل اتباع طرق الحرارة الرطبة فى طهيه كالسلق والتسبيك حتى تلين أنسجته ويصبح أسهل فى المضغ والهضم .

يعطى ١٠٠ جم من القلب الضأن المطهى :

٢٣٤ سعرًا	٩,٥ ملجم كالسيوم
٢٥ جم بروتين	٨,١ ملجم حديد
١٤,٧ دهن	

قلب محشو بالحشو الزائف

حشو القلب يساعد على كبر حجمه ويقدم صحيحًا ساخنًا أو مقطعًا باردًا كطبق شهى من اللحم الساخن أو البارد .

المقادير :

قلب صحيح بتلو أو كندوز	مقدار من الحشو الزائف (ينظر رستو الضأن المحشو)
ملح ، فلفل .	١ - ٢ بيضة مسلوقة جامد متبلة خفيفًا بالدقيق .

الطريقة :

تتبع فى طهيه إحدى طريقتين :

١ - السلق ثم التحمير فى الفرن .　　　٢ - التسبيك .

الطريقة الأولى :

١ - تفصل الحواجز الداخلية للقلب بحيث يصير فجوة واحدة كبيرة ، وتزال الأجزاء الغضروفية العليا .

٢ - يدعك من الداخل والخارج بالملح لإزالة الدم ويغسل جيدًا وقد ينقع فى ماء وخل لمدة ½ ساعة ، ثم يشطف .

٣ - يملأ فراغ القلب بالحشو الزائف ، ويوضع بوسط الحشو البيض المسلوق الصحيح بعد تتبيله بالدقيق . ويتوقف عدد البيض على حجم القلب .

٤ - تخاط الفتحة العليا للقلب ، ويسلق فى ماء ساخن مضاف إليه ½ ملعقة شاى ملح وبصلة وفصى مصتكى وحبهان أو ورقة لاورا .

٥ - يغطى ويترك حتى ينضج تمامًا من ½ ١ - ٢ ساعة للبتلو ، ومن ٢ - ٣ ساعات للكندوز وفى حلة الضغط يستغرق أقل من نصف هذا الوقت .

٦ - يرفع من ماء السلق ويوضع فى صينية مدهونة ويدهن سطحه بالسمن ويوضع فى فرن حار حتى يحمر السطح سريعًا أو يحمر على النار .

٧ - يترك حتى يبرد تمامًا وينزع الخيط . يقطع شرائح رفيعة كالرستو البارد ويجمل بالخس والطماطم ويقدم باردًا .
أو يقدم صحيحًا ساخنًا داخل حلقة من البطاطس البيوريه الساخنة ويجمل بالخضر السوتيه . تقدم معه صلصة بنية تعمل على ماء سلق القلب أو يستعمل فى طهى الخضر .

الطريقة الثانية :

يشوح القلب خفيفًا فى السمن ويضاف إليه قليل من الماء والتوابل السابقة ويغطى ويسبك على نار هادئة حتى ينضج .

قلب بالصلصة البنية

يقطع القلب مكعبات متوسطة الحجم ويطهى كطريقة الكبد والكلاوى بالصلصة البنية مع زيادة الوقت حتى ينضج تمامًا (أو يسلق نصف سلق قبل وضعه فى الصلصة) .

اللسان Tongue

هو عضو عضلى جامد الألياف كالقلب ، وقام بمجهود كبير مثله ولحمه قريب الشبه من لحم القلب

* **يعطى ١٠٠ جم من اللسان البتلو أو الضأن المسلوق :**

٣٠٠ سعرًا
١٨ - ٢٠ جم بروتين
٢٤ جم دهن
١١ ملجم كالسيوم
٣,٥ ملجم حديد

إعداد اللسان :

١ - يبيض كما فى المخ ، فيوضع فى ماء بارد ويرفع على النار حتى يغلى فتتجمد الطبقة السطحية المغلفة للسان وبذلك يسهل كشطها . يستغنى عن الماء .

٢ - تكشط الطبقة البيضاء السميكة بالسكين وهى طبقة خشنة ثم يدعك اللسان بالملح ويغسل عدة مرات ، ومن المفيد قبل سلق اللسان البتلو أو الضأن خبطه عدة مرات على حرف المنضدة فهذا يساعد على تمزيق النسيج الضام وتليين الألياف فيأخذ وقتًا أقل فى النضج .

سلقه :

١ - يعاد اللسان إلى الإناء بعد إزالة الطبقة الخشنة ، ويغطى بالماء الساخن يضاف إليه بصلة ، فص حبهان أو ورقة لاورا ، ٢ قرنفلة صحيحة ، عصير ليمونة .

٢ - يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج اللسان مع نزع الريم (حوالى ١ - ٢ ساعة) .

٣ - يضاف الملح والفلفل فى نهاية مدة النضج . يترك اللسان مغطى بالمرق والغطاء حتى يبرد ، منعا لاسوداده .

٤ - يقطع شرائح رفيعة ويقدم على حسب الرغبة ، ويستفاد بالمرق .

لسان بالمايونيز

لسان بتلو أو ضأن مقطع شرائح رفيعة أو مكعبات ، كيس مخلل أفرنجى ، مقدار صلصة مايونيز (ينظر الصلصات ، الباب السابع) ، وحدات من الزيتون الأسود منزوع النوى .

الطريقة :

١ - يحتفظ ببعض شرائح اللسان للتجميل والزيتون الأسود ووحدات من المخلل .

٢ - تخلط باق المقادير بصلصة المايونيز ويحتفظ بجزء لتغطية السطح .

٣ - يوضع الخليط فى طبق بلورى عميق ويغطى السطح بباق المايونيز .

٤ - يجمل على حسب الرغبة بشرائح اللسان والزيتون الأسود والمخلل. يقدم مثلجًا .

ه قد يستبدل المخلل بخضر مسلوقة متبلة (½ ك من : جزر ، بسلة ، بطاطس) .

اللسان البارد المضغوط (بالأسبك Aspec)

من أطباق اللحم الباردة التى تقدم فى فصل الصيف .

المقادير :

لسان بتلو أوكندوز مسلوق	٢ ورقة جيلاتين تنقع فى ¼ كوب ماء
كوب مرق سلق اللسان	أو ملعقة كبيرة جيلاتين مسحوق غير محلى ، عصير ليمونة .

الطريقة :

١ - يضاف لماء سلق اللسان ٦ - ٨ حبات فلفل أسود صحيح فى أثناء النضج .

٢ - يرفع اللسان من ماء السلق ويلف على شكل مستدير ، ويوضع فى طبق عميق مستدير أو صينية صغيرة بحجمه بحيث يبقى محتفظًا بشكله الملفوف (تقطع الغضاريف من اللسان) .

٣ - يكسر الجيلاتين وينقع فى الماء البارد لمدة ½ ساعة حتى يلين ثم يضاف لمرق اللسان المصفى (كوب) ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب ، يرفع من على النار ويضاف عصير الليمون (وهذا هو الأسبك) .

٤ - يصب الأسبك على اللسان ، ويغطى بطبق صغير ويثقل عليه بثقل مناسب حتى لا يطفو اللسان ويظل مضغوطًا محتفظًا بشكله المستدير .

٥ - يثلج عدة ساعات حتى يتجمد الأسبك . يرفع الثقل والطبق وتسلك حواف الصينية بالسكين .

٦ - يغمس قاع الصينية فى ماء ساخن نوعًا لمدة ½ دقيقة حتى ينفصل الأسبك عن الصينية .

٧ - يقلب اللسان على طبق مسطح ويجمل بالخس والطماطم .

الكرش Tripe

هى العضلات المبطنة للمعدة وتتكون من نسيج كثير التجاعيد يشبه خلية النحل ، ويحتوى على قليل من الدهن ونسبة عالية من النسيج الضام الكولاجين الذى يتحول إلى جيلاتين بالسلق أو التسبيك . قيمتها الغذائية لا تقل عن اللحم ودرجة امتصاصها فى الأمعاء تكاد تكون كاملة .

* **يعطى ١٠٠ جم من الكرش المطهى :**

٩٩ سعرًا	١١ ملجم كالسيوم
١٨ جم بروتين	١,٦ ملجم حديد
٣ جم دهن	

إعداد الكرش :

١ – تكشط الطبقة القاتمة بالسكين ويزال الدهن الزائد .

٢ – يغسل الكرش جيدًا بفرجون وصابون عدة مرات ويشطف جيدًا .

٣ – يدعك بالدقيق ويشطف عدة مرات .

٤ – يقطع قطعًا متوسطة الحجم ويبيض مثل المخ واللسان .

٥ – يسلق فى كمية كافية من الماء ويضاف إليه بصلة ، فص مصتكى ، فص حبهان أو ورقة لاورا ، ٦ وحدات من الفلفل الأسود الصحيح .

٦ – فى نهاية مدة النضج يضاف الملح .

طرق تقديم الكرش :

١ – مسلوقًا ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٢ – مسبكًا بالطماطم .

٣ – محشوًا . يقطع الكرش مربعات كما فى الكرنب ، يحشى على حسب الرغبة ويلف ويربط ، يسوى كمحشو الكرنب .

الأكارع Feet

تحتوى أكارع الضأن والبتلو والكندوز على نسبة كبيرة من بروتين الكولاجين ، ولذلك فهى تعطى خلاصة سميكة لزجة (جيلاتينية) ، وتقدم الأكارع ساخنة مع خلاصتها أو مثلجة . وقيمتها الغذائية جيدة وخاصة الأكارع البتلو التى تعطى نسبة عالية من الجيلاتين السهل الهضم ولذلك فهى تناسب الصغار والكبار .

* **يعطى ١٠٠ جم من الأكارع المسلوقة :**

٢٠٠ سعرًا	٥,٨ جم دهن	حديد ٦,٦ ملجم
٢٤,٤ جم بروتين	١٦ ملجم كالسيوم	

إعداد الأكارع وطهيها :

١ – تغسل جيدًا بالفرجون (الفرشة) والصابون وتكحت من بقايا الشعر ويكسر العظم عرضا وتشطف جيدا .

٢ – تبيض كالمخ واللسان لمدة ١٠ دقائق ويلقى الماء .

٣ – يعاد سلقها كاللسان وتترك حتى تنضج تمامًا (من ½ ١ – ٣ ساعات) على حسب نوع الأكارع ويفضل استعمال حلة الضغط لتقصير مدة النضج .

٤ – يعرف تمام النضج بانفصال اللحم عن العظم .

طرق تقديمها :

١ – يفصل اللحم عن العظم ويقدم مع الخلاصة المتخلفة ساخنًا وقد يقدم بالعظم .

٢ – يقدم اللحم متبلا بالصلصة الفرنسية .

٣ – تعمل فتة أكارع على الخلاصة ويقدم اللحم بعد فصله عن العظم حولها .

قالب الأكارع المثلج

من الأطباق الخفيفة اللذيذة الطعم التى تقدم فى فصل الصيف .

المقادير :

٢ زوج أكارع بتلو

½ ك لحم كندوز أحمر مقطع مكعبات

ملح ، فلفل .

٢ جزرة صحيحة

½ ك بسلة خضراء

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ – تعد الأكارع كالسابق وتسلق نصف سلق ويجب أن يغطيها الماء تمامًا حتى لا تسود .

٢ – فى نصف مرحلة السلق تضاف مكعبات اللحم والجزر الصحيح بعد كحته والبسلة بعد تقشيرها وتترك حتى تنضج .

٣ – عندما ينفصل اللحم عن العظم يرفع الإناء من على النار ويترك حتى يبرد .

٤ – يفصل لحم الأكارع عن العظم ويقطع مكعبات . يقطع الجزر حلقات أو مكعبات وينزع اللحم والبسلة .

٥ – تصفى الخلاصة ويعاد تتبيلها بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٦ – تعاد الأكارع واللحم والجزر والبسلة إلى الخلاصة وتصب فى سلطانية أو قالب وتترك حتى تبرد .

٧ – يقلب الخليط بملعقة حتى تختلط المكونات ببعضها ولا ترسب فى القاع .

٨ – تثلج السلطانية أو القالب حتى تجمد تمامًا .

٩ – تسلك حواف السلطانية أو القالب بالسكين ويعرض السطح السفلى لماء ساخن حتى ينفصل جيلى الأكارع عن الإناء .

١٠– تقلب على طبق مسطح وتجمل بالخس والطماطم أو المخللات وتقدم باردة .

* إذا طفى الدسم على سطح القالب المثلج ينزع قبل قلبه .

تقديم بقايا اللحوم

نحن لا نعيد طهى بقايا اللحوم أو الطيور كالديك الرومى وخلافه إلا إذا كانت الكمية تستحق الجهد والوقت الذى يبذل لتقديمها فى شكل جيد شهى تقبله الأسرة .

واللحم الذى سبق طهيه سواء كان مسلوقًا أو محمرًا أو رستو يفقد ليونته وعصاراته ، ولذا من المهم تعريضه للحرارة لفترة قصيرة جدًا حتى لا يزيد جفافًا ويفقد نكهته وطعمه الجيد ، وعند إعادة طهيه فلابد من استعمال سائل أو صلصة كالصلصة البنية أو صلصة الطماطم وغير ذلك حتى يكون شهيًا . وهذه بعض النماذج .

اللحم بالصلصة البنية (من بقايا اللحم)

يعمل مقدار من الصلصة البنية ويقطع اللحم الناضج صغيرًا ، ويضاف للصلصة الساخنة ، يقلب على النار عدة دقائق حتى يلين . يقدم مباشرة مع أرز .

فطيرة الراعى (بقايا لحوم أو طيور)

المقادير :

١ - ١ ½ كوب بقايا لحوم ناضجة مقطعة صغيرًا
ملعقة كبيرة سمن ، بصلة صغيرة مفرومة
ملح ، فلفل - ½ كوب عصير طماطم .

كوب بطاطس مسلوق مهروس (بيوريه)
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ - تشوح البصلة فى السمن ويضاف إليها عصير الطماطم والتوابل وتغلى ٥ دقائق .
٢ - تبعد عن النار ويضاف اللحم ويقلب .
٣ - يوضع الخليط فى طبق فرن غير عميق ويغطى بالبطاطس البيورية .
٤ - يجمل بالشوكة ويرش بالجبن الرومى وملعقة سمن سائح .
٥ - يوضع فى فرن حار نوعًا حتى يحمر السطح ويقدم ساخنًا مع سلطة خضراء .

قالب اللحم البارد (بالأسبك)

المقادير :

٢ كوب من بقايا اللحوم أو الطيور مقطع صغيرًا
٢ ½ كوب مرق ، أو ماء ومكعب مرق

٢ ورقة جيلاتين تنقع فى ¼ كوب ماء
عصير ليمونة ، ملح ، فلفل .

الطريقة :

١ - ينقع الجيلاتين ويضاف للمرق الساخن ويذاب . يضاف عصير الليمون والتوابل .
٢ - يضاف اللحم المقطع للأسبك الساخن ويترك حتى يبرد ثم يصب فى قالب مستطيل ويثلج . يتمم كما فى اللسان البارد .

ثانيًا : الطيور Poultry

الطيور الشائعة الاستهلاك هى : الدجاج - الحمام - البط - الأوز - الديوك الرومى - طيور الصيد مثل السمان والبط والحمام والعصافير .. إلخ .

والدجاج أكثر الطيور استهلاكًا لوفرته ولسعره المناسب ولانخفاض نسبة الدهن به عن الحمام والبط والأوز ، ويؤكل البط والأوز بدرجة أقل لدسامتهما وغالبًا ما يكون ذلك فى المواسم والمناسبات كعيد شم النسيم فى مصر ، أما الديوك الرومى فتعتبر من معالم الأعياد وخاصة عيد الميلاد عند الغربيين .

تركيب لحم الطيور :

تركيبها كتركيب اللحوم الحيوانية سابقة الذكر ، ومعظم الطيور أسهل هضمًا وخاصة البيضاء اللحم كالدجاج والديك الرومى ، فى حين أن الطيور القاتمة اللحم كالبط والأوز والحمام وبعض طيور الصيد أعسر هضمًا .

ومن مميزات الدجاج أنه يحتوى على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة وهى أقل ضررًا من الأحماض الدهنية المشبعة ، التى تكثر بلحوم الضأن والكندوز ، كما يحتوى الدجاج على نسبة عالية من البروتين الحيوانى الكامل مما يجعله غذاءً مفيدًا للأطفال الصغار وللكبار وتحتوى الطيور على الأملاح المعدنية والفيتامينات الموجودة باللحوم (ينظر القيمة الغذائية للحم) .

القيمة الغذائية للدجاج (ناضج)

وزن الدجاج وطريقة الطهى		الماء %	الطاقة سعرات	بروتين جرام	دهون جرام	كالسيوم ملجرام	حديد ملجرام	فيتامين أ وحدة دولية	فيتامين (ب١) ملجم	رايبوفلوفين (ب٢) ملجم	نياسين ملجم
دجاج مشوى (اللحم فقط)	٨٥ جرام	٧١	١١٥	٢٠	٣	٨	١,٤	٨٠	٠,٠٥	٠,١٦	٧,٤
½ صدر محمر بالعظم	٩٤ جرام	٥٨	١٥٥	٢٥	٥	٩	١,٣	٧٠	٠,٠٤	٠,١٧	١١,٢
صدر محمر بدون العظم	٧٦ جرام	٥٨	١٥٥	٢٥	٥	٩	١,٣	٧٠	٠,٠٤	٠,١٧	١١,٢
فخذ محمر بالعظم	٥٩ جرام	٥٥	٩٠	١٢	٤	٦	٠,٩	٥٠	٠,٠٣	٠,١٥	٢,٧
فخذ محمر بدون العظم	٣٨ جرام	٥٥	٩٠	١٢	٤	٦	٠,٩	٥٠	٠,٠٣	٠,١٥	٢,٧
دجاج ناضج معلب بدون عظم	٨٥ جرام	٦٥	١٧٠	١٨	١٠	١٨	١,٣	٢٠٠	٠,٠٣	٠,١١	٣,٧

شراء الطيور :

عند شراء الطيور الحيّة يجب أن يؤخذ فى الاعتبار ما يفقد منها بعد ذبحها وتنظيفها ، فالدجاج يفقد $\frac{1}{3}$ وزنه بعد نزع الريش والأحشاء الداخلية (أى ٣٣ ٪) ويفقد أيضًا ١٢ ٪ أخرى فى العظم والجلد والأجزاء التى لا تؤكل بعد الطهى ، أى أن الجزء الصالح منه للأكل يصل إلى ٥٥ ٪ (حوالى نصف وزنه وهو حىّ) .

وبصفة عامة يحسب $\frac{1}{4}$ وزن الدجاجة الحيّة فاقدًا ، ومن $\frac{1}{6}$ إلى $\frac{1}{8}$ وزن الديك الرومى ويتوقف ذلك على كمية مابه من لحم .

ومعظم الطيور تشترى الآن إما :

١ – مذبوحة منزوعة الريش فقط (دون نزع الأحشاء الداخلية) وهذه تكون طازجة غير مجمدة ويجب تفريغ أحشائها وتنظيفها بمجرد شرائها .

٢ – تامة التنظيف مجمدة داخل غلاف من البولى اثيلين أو البلاستك السميك ، وهذه تحفظ مجمدة فى الفريزر لحين استعمالها .

والقليل من الطيور وخاصة الدجاج يباع حيًّا ، وقد يكون أرخص ثمنًا ، ولكن هذا لا يوازى الوقت والجهد الكبير الذى تبذله ربة الأسرة فى تنظيفها .

الكمية الكافية للفرد من الطيور :

الدجاج :

- يحتاج الفرد البالغ إلى ١/٤ (ربع) دجاجة مسلوقة أو محمرة إذا كان وزنها حوالى ١ كيلو أو أكثر قليلا .
- ومن الدجاج الصغير الذى يزن حوالى ٧٥٠ جم (٣/٤ كيلو) إلى ١/٢ دجاجة خاصة إذا كانت مشوية .
- صدر دجاجة ٢٥٠ جم بالعظم (١/٤ دجاجة) = ١٧٨ جم بدون عظم أى حوالى ١/٦ دجاجة .
- فخذ دجاجة ٢٥٠ جم بالعظم (١/٤ دجاجة) = ٨١ جم بدون عظم .
- أما الدجاج البلدى فيزن صدر أو فخذ الدجاجة حوالى ١٥٠ جم بالعظم .

الحمام :

يحتاج الفرد إلى نصف حمامة محشوة أو واحدة مشوية .

الديك الرومى :

يحتاج الفرد إلى شريحتين أو أكثر قليلا تزن حوالى ٢٠٠ جم بدون عظم (حوالى ١/٤ كيلو) أو ٣٥٠ جم بالعظم (حوالى ١/٣ كيلو) لحم ناضج .

البط والأوز :

هذه الطيور قليلة اللحم كثيرة العظم والدهن ، أى أن الجزء المأكول منها قليل ، فتقسم البطة الكبيرة إلى أربعة أقسام والصغيرة إلى نصفين طولا ، وبالنسبة للأوز الكثير الدهن يحتاج الفرد إلى حوالى ٣٠٠ جم من اللحم بالعظم .

وتوجد الآن طيور تامة الطهى مجمدة وهذه يزيد سعرها قليلا عن المجمدة النيئة .

حفظ الطيور بعد شرائها :

تتبع نفس طرق حفظ اللحوم الطازجة والمجمدة ، والطيور المشتراة تامة الطهى (مشوية – محمرة – ريمتو .. إلخ) يحفظ المتبقى منها بعد لفه فى ورق شمعى أو فويل أو كيس بلاستك على أن يستهلك فى مدة قصيرة لا تتجاوز يومين وتؤكل باردة عادة إلا إذا أضيفت لصلصة ساخنة كالصلصة البنية وغير ذلك حتى تستعيد طراوتها التى فقدتها بالطهى السابق .

تنظيف الطيور المشتراة حيّة :

قد تضطر ربة الأسرة فى بعض الأحيان إلى شراء الطيور حيّة مثل الديك الرومى والبط والأوز ، ويجب أن تختار الطيور النظيفة الجسم الممتلئة اللينة المنقار والأرجل والأظافر وتعرف الصغيرة السن منها عند الضغط باليد على عظمة الصدر البارزة فتكون مرنة غضروفية ، على حين أنها فى الطيور الكبيرة السن تكون صلبة قابلة للكسر .

وتنظف الطيور كالآتى :

نزع الريش :

يسهل نزع ريش معظم الطيور بعد ذبحها مباشرة وهى جافة وجسمها مازال ساخنًا مثل الديك الرومى الصغير السن والسلالات الأجنبية من الدجاج والبط والأوز والسمان .. إلخ . فينزع أولا ريش الصدر والظهر الناعم باليد ثم ريش الذيل والأجنحة الجامد ، أما وحدات الريش الجامدة التى يصعب نزعها وهى جافة فتعرض لفترة قصيرة للماء المغلى ، وتترك دقيقة حتى تلين ويسهل نزعها . وقد يمرر الطير على لهب خفيف لحرق الريش الصغير ، وفى البط والأوز تنزع وحدات الريش الصغيرة جدًّا الجامدة (بالملقاط) .

الدجاج البلدى وباقى الطيور التى يصعب نزع ريشها وهى جافة ، تلقى فى كمية كافية من الماء المغلى لمدة دقيقة وتقلب سريعًا حتى لا يتمزق جلدها ، ويبدأ بنزع ريش الأجنحة والذيل والرقبة أولا ثم الظهر وأخيرًا الصدر لليونته .

إخلاء الأحشاء الداخلية للطيور :

١ – يقطع المنقار بسكين حاد وظفر الجناح والرأس .

٢ – يشق جلد الرقبة من الخلف ويجذب لأسفل لتخليص الرقبة وقطعها ، ويترك حوالى ٣ سم منها ملتصقًا بالجسم .

٣ – تنزع الحوصلة والقصبة الهوائية (الزور) والجلد والأغشية الرقيقة الملتصقة بجلد الرقبة .

٤ – تقطع الأرجل إلى الركبة ويقطع الكيس الدهنى (الجزء العلوى للمخرج الخلفى) .

٥ – يفتح الدجاج والحمام وغيرهما من الطيور الصغيرة الحجم من أسفل يعمل شق عرضى بالسكين أعلى المخرج الأمامى بحوالى ٣ سم ، وفى الديك الرومى والبط والأوز يشق بالطول حتى يسهل إخراج الأحشاء .

٦ – تسحب الأحشاء الداخلية (الأمعاء – المعدة أو القونصة – الكبد – القلب) إلى الخارج بأصابع الإبهام والسبابة والوسطى وباحتراس حتى لا يزيد اتساع الفتحة السفلية وحتى لا تنفجر المرارة الملتصقة بالكبد فى الداخل وتسبب مرارة اللحم ، وتنزع الرئتان أيضًا (الفشة) .

٧ – تدعك الطيور جيدًا بالملح من الداخل والخارج لإذابة الدم وتغسل جيدًا عدة مرات .

٨ – تدعك بالدقيق وتغسل جيدًا بمياه كثيرة للتخلص من « الزفارة » .

٩ – تشق القونصة (المعدة) من جهة الإلتحام بسكين حاد باحتراس وتفرغ من بقايا الطعام وتنزع القشرة الصفراء (الجلدة) الملتصقة بها وتغسل جيدًا .

١٠ – يفتح القلب لنزع أوعية الدم وتقطع المرارة باحتراس من الكبد وتغسل الحوائج .

١١ – تصفى الطيور من الماء ، وقد تترك معلقة بضع ساعات ، كما فى اللحوم وهذا يكسبها نكهة جيدة ويساعد على ليونة أليافها (ينظر تعتيق اللحوم) .

١٢ - توضع صحيحة فى كيس من البلاستك السميك أو تحفظ مقطعة حسب الرغبة وتجمد فى الفريزر ، وقد تطهى بعد تعبيقها لمدة ١٢ ساعة فى الشتاء ، وهذا بالنسبة للطيور الكبيرة .

إذابة الثلج من الطيور المجمدة :

تختلف الطيور عن اللحوم المجمدة فى ضرورة إذابة الثلج منها قبل طهيها حتى يعاد تنظيفها وغسلها جيدًا من الداخل .

تتبع نفس طرق صهر الثلج من اللحوم المجمدة ومن الخطإ غمر الطيور المجمدة فى ماء ساخن لصهر الثلج ، فهذا يتلف نكهتها ويؤثر على أنسجتها وقيمتها الغذائية ، ويفضل تركها حتى ينصهر الثلج تدريجيًا ولا تطهى الطيور وهى فى الحالة المجمدة إلا إذا كانت مقطعة وتامة التجهيز كأن تكون مغطاة بالبيض والبقسماط مثلا .

وتتوقف مدة صهر الثلج من الطيور على حجمها كما يتبين من الآتى :

نوع الطيور	على أحد أرفف الثلاجة	فى درجة حرارة الغرفة	فى ماء بارد
دجاجة أقل من ٢ كيلو جرام	١٢ - ١٦ ساعة	٨ - ١٠ ساعات	١ - ١ ½ ساعة
دجاج أكثر من ٢ كيلو جرام	١ - ١ ½ يوم	١٢ ساعة	٢ ساعة
ديك رومى صغير ٢ - ٦ ك	١ - ٢ يوم	١٢ - ١٥ ساعة	٤ - ٦ ساعات
ديك رومى متوسط ٦ - ١٠ ك	٢ - ٣ أيام	١٥ - ١٧ ساعة	٦ - ٨ ساعات
ديك رومى كبير ١٠ - ١٢ ك	٣ - ٤ أيام	١٧ - ٢٠ ساعة	٨ - ١٢ ساعة
لأوز والبط ٢ - ٤ ك	١ - ٢ يوم	١٢ - ١٥ ساعة	٤ - ٦ ساعات

تقطيع الطيور النيئة قبل طهيها

الطيور الكبيرة الحجم كالديك الرومى والبط والإوز يصعب تقطيعها وهى نيئة إلا إذا كانت صغيرة السن ولذا يفضل طهيها صحيحة أولا (سلق - رستو .. إلخ) وبعد ذلك يصير تقطيعها سهلا .

الدجاج :

● الكبيرة الحجم : (أكثر من ١ كيلو جرام) تقطع الدجاجة من ٦ - ٨ قطع كالآتى : ٢ صدر - ٢ فخذ - ٢ رجل (دبوس) - ٢ جناح أو يترك الجناحان مع الصدر .

● الصغير الحجم : (¾ كيلو جرام) تقطع من ٤ - ٦ قطع : ٢ صدر - ٢ فخذ بالدبوس - ٢ جناح أو يترك الجناح مع الصدر .

الطريقة الأولى لتقطيع الدجاج :

١ - توضع الدجاجة النظيفة الجافة على المنضدة بحيث يكون صدرها لأسفل ، وباستعمال سكين كبير حاد تقطع بطول الظهر من أعلى لأسفل مع الضغط على السكين باحتراس حتى تنفصل عظام الظهر .

٢ - تفتح الدجاجة ويستمر فى فصل الدجاجة إلى نصفين بالطول ويستعان على فصل عظمة الصدر بالخبط خفيفًا على السكين بقطعة من الموازين مثلاً إذا كان شديد الصلابة .

٣ – يوضع كل نصف على المنضدة بحيث يكون الجلد لأعلى ويقطع بالعرض بين الفخذ والجناح وبذلك يكون لدينا ٤ قطع : ٢ صدر ، ٢ فخذ متصل بالدبوس .

٤ – يفصل الدبوس بقطعه بالسكين مكان التحامه بالفخذ ويكمل فصله بثنيه باليدين .

٥ – لفصل الجناح يقطع من عند الكتف من أعلى وأسفل ويجذب باليدين لتخليصه من المفصل الذى يوجد بينه وبين صدر الدجاجة .

وبذلك يكون لدينا ٨ قطع : ٢ صدر – ٢ فخذ – ٢ (دبوس) – ٢ جناح ، ويمكن عمل هذا التقسيم فى الدجاج الكبير الحجم ، أما فى الصغير فيترك الجناح ملتصقًا بالصدر والدبوس مع الفخذ أى ٤ قطع فقط .

الطريقة الثانية :

١ – يفصل النصف العلوى عن السفلى للدجاجة عرضًا .

٢ – يقسم النصف السفلى إلى : ٢ فخذ أو أربعة كالسابق ، والصدر بنفس الطريقة السابقة .



تقطيع الدجاج قبل تغطيته بالبيض والبقسماط وتحميره

طهى الطيور

تطهى الطيور بنفس طرق طهى اللحوم ، أى أن الصغيرة السن منها تطهى بالحرارة الجافة (شى – تحمير – رستو) والكبيرة السن تطهى بالحرارة الرطبة (سلق – تسبيك) .

ولحوم الطيور وخاصة الدجاج لا تتحمل درجات الحرارة المرتفعة لمدة طويلة ، لأن ذلك يعمل على تمزقها وتهتك أنسجتها سريعًا ، وفى نفس الوقت تصبح أليافها صلبة (مفتلة) .

ويمكن استعمال الحرارة المرتفعة نوعًا عند عمل رستو الطيور الصغيرة أو رستو بط الصيد الذى يُرغب فى تقديمه غير تام النضج ، فالحرارة المرتفعة هنا تقصر وقت النضج ويقل فقد العصارات ، أما البط والأوز الذى يزيد سنه عن ستة شهور فيكون طعمه عادة غير مستحب ويصلح للسلق والتسبيك ، كذلك الدجاج الكبير (البيّاض) يكون لحمه خشنًا وأليافه غليظة ولكنه يعطى مرقًا جيدًا .

طيور الصيد Game

مثل الحمام البرى – البط – السمان وغير ذلك ، هذه الطيور تقوم بمجهود كبير فى أثناء المطاردة مما يجعل لحمها قاتم اللون وأليافها جامدة لزيادة نسبة النسيج الضام الجامد بها ، كما أنها قليلة الدهن وتصل نسبته بها إلى نصف ما بالطيور البيتى . وقبل طهى مثل هذه الطيور يجب أن تعامل بأحد طرق تليين اللحوم (تنظر اللحوم) ، فقد تعلق فى غرف مبردة بضعة أيام (الطرق التجارية) ، أو تنقع فى خليط من الزيت والخل (صلصة فرنسية) عدة ساعات قد تصل لأكثر من ١٢ ساعة فى الثلاجة ، فالزيت يزيد نسبة الدهن بها والخل يساعد على ليونة أليافها ويحسن لونها ونكهتها . وقد يكون من الأفضل اتباع طريقتين فى طهيها كالتشويح أولا ثم التسبيك أو الرستو فى فرن حار نوعًا ٢٣٣,٥° م (٤٥٠° ف) حتى يتم نضجها سريعًا قبل أن تفقد عصاراتها وتجف .

أولاً : سلق الطيور

كما سبق الذكر هى من أفضل الطرق لسلق الطيور الكبيرة السن من الدجاج والرومى والحمام والبط والأوز ، ويجب تجنب الغليان الشديد وطول مدة السلق بدون داع حتى لا يؤدى إلى عكس المطلوب وتفقد الطيور ليونتها . وسلق الطيور من الطرق الشائعة الاستعمال فى مصر للاستفادة بالمرق فى طهى الخضر وغيرها .

دجاج مسلوق Boiled Chicken

المقادير :

دجاجة كبيرة من ١ – ١ ½ ك
بصلة متوسطة
ماء للسلق حوالى ٢ لتر (٨ كوبات)
فص حبهان ، فص مصتكى
ورقة لاورا (تكسر)
½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل .

الطريقة :

١ – تتبع نفس طريقة اللحم المسلوق . يغلى الماء فى إناء متسع بحيث تكفى الكمية لغمر الدجاجة .

٢ – يذاب الثلج من الدجاجة إذا كانت مجمدة وقد سبق ذكر ذلك وتغسل جيدًا من الداخل والخارج .

٣ – تكتف بوضع الأرجل فى الفتحة السفلية وإذا كانت الفتحة ممزقة تربط الأرجل لأسفل .

٤ – يجذب جلد الرقبة للخلف ويثنى عليه الجناحان للخلف أيضًا .

٥ – توضع الدجاجة فى الماء المغلى وتهدأ الحرارة نوعًا وتغطى مع مراقبتها حتى يظهر الريم ، ينزع وتضاف التوابل والبصلة مقطوعة نصفين .

٦ – يغطى الإناء ويترك السائل يغلى غليانًا هادئًا (شكشكة أى أن درجة الحرارة تكون أقل من ١٠٠° م) .

٧ – يختبر النضج بالضغط على عظمة الفخذ بين إصبعى الإبهام والسبابة أو بالشوكة فتلين بسهولة إذا كانت تامة النضج وأيضًا عندما يختفى اللون الأحمر من الأنسجة الداخلية .

٨ – عادة لا يستغرق نضج الدجاجة أكثر من ٢٠ – ٣٠ دقيقة وهذا فى السلالات المستوردة ، أما الدجاج البلدى فعادة يستغرق ضعف هذا الوقت وربما أكثر .

٩ – ترفع الدجاجة باحتراس من ماء السلق بالإستعانة بمقصوصة أو ملعقة مصفاة وشوكة كبيرة .

١٠ – توضع على طبق وتغطى حتى لا يسود جلدها بتعرضها للجو ، وقد تترك الطيور المسلوقة فى المرق حتى تبرد على شرط ألا تكون تامة النضج وإلا تمزق نسيجها ، وهذا يجعل لحمها طريًّا أبيض اللون ويمنع تكون قشرة جامدة قاتمة اللون على سطحها خصوصًا إذا قدمت مسلوقة .

١١ – ترش بالملح والفلفل وعصير الليمون وتقدم ساخنة صحيحة أو مقطعة وتجمل بشريحة ليمون وقليل من البقدونس وهى من أفضل الطرق للمرضى والناقهين والأطفال .

إرشادات :

– يسلق الحمام كالدجاج ولنفس المدة تقريبًا ، ويسلق الديك الرومى والبط والأوز فى كمية كبيرة من الماء لمدة تتراوح بين ٢ – ٤ ساعات حسب الحجم والسن .

– قد تحشى الطيور قبل سلقها ويجب تحضير الحشو قبل طهيها مباشرة ولا تترك محشوة نيئة من اليوم السابق ، كما يحدث فى الديك الرومى حتى فى الثلاجة ، فالحشو سريع الفساد (يحمض) ويعرض الديك للفساد السريع .

– مرق الدجاج ممتاز فى عمل الصلصة العاجية المعروفة بالفيلوتى Velouté ، وهى إحدى أنواع الصلصة البيضاء . (الباب السابع) . ص ٣٩١

تحمير الطيور بعد سلقها :

١ – يفضل تحمير الدجاج وهو بارد ، لأن ذلك يساعد على عدم التصاقه بطاسة التحمير الذى كثيرًا ما يحدث فتتمزق أنسجته ويفقد شكله .

٢ – يحمر الدجاج صحيحًا أو مقطعًا ، والدجاج المسلوق أسهل فى التقطيع .

٣ – توضع ملعقة كبيرة من السمن أو الزيت وهو الأفضل فى طاسة التحمير وتسخن جيدًا حتى تقف حركة المادة الدهنية وقبل أن يتصاعد دخان ، وهذا يساعد على عدم التصاق الدجاج اللين النسيج بالطاسة (الطاسة التيفال تساعد كثيرًا على ذلك وتقلل من استعمال المادة الدهنية) .

٤ – يحمر الدجاج المقطع قطعة قطعة ويبدأ بالصدر أولا فيوضع فى الطاسة بحيث يكون الجلد لأسفل وتهدأ الحرارة نوعًا حتى يحمر السطح السفلى وتتكون قشرة محمرة صلبة .

٥ – تقلب لتحمير السطح الثانى وتكرر العملية مع باقى القطع ، وإذا اسودت المادة الدهنية يجب الاستغناء عنها وتغييرها .

٦ – ترش القطع وهى ساخنة بالملح والفلفل وعصير الليمون أو حسب الرغبة .

* فى حالة إيقاد الفرن توضع الدجاجة صحيحة أو مقطعة فى صينية مدهونة خفيفًا بالزيت ويدهن سطحها بالسمن أو الزيت الساخن ، توضع فى فرن حار ٢٠٥° م (٤٠٠° ف) حتى يحمر سطحها سريعًا أو توضع أسفل شواية الفرن حتى يحمر سطحها . هذه الطريقة أسهل وأكثر ضمانًا ، وأخف هضمًا لأنها لا تتطلب كمية كبيرة من المادة الدهنية .

* تطبق الطرق السابقة على الطيور الأخرى .

الطيور المحشوة

الغرض من حشو الطيور إكسابها نكهة أفضل ، وأن تحتفظ بشكلها وحجمها الجيد بعد الطهى ويعد الحشو قبل طهى الطيور مباشرة . كما سبق ذكر ذلك ، وقد تحشى فتحة الصدر بالإضافة إلى فجوة البطن ، ويجب ألا يملأ الفراغ بالحشو ويعمل حساب انتفاخه وزيادة حجمه وضمان نضجه .

ومن الخطورة بمكان ترك الطيور والحشو داخلها نيئة فى الثلاجة لطهيها ثانى يوم ، كذلك لا يترك الحشو الناضج داخلها بعد تقديمها ، إذ يجب أن يفرغ من الطيور ويحفظ كل منهما مستقلا فالحشو سريع الفساد ويفسد اللحم المتبقى منها (يحمض) .

دجاج محشو بالفريك أو الأرز

المقادير :

دجاجة كبيرة الحجم

ماء كافى للسلق

بصلة ، فص مصتكى ، فص حبهان

ملح وفلفل

مقادير الخلطة (الحشو) :

١ – ١ ½ كوب فريك أو أرز

بصلة صغيرة مغرية ، ½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل .

كبد وقلب الدجاجة مقطع صغيرًا .

بشرة جوزة الطيب أو ¼ ملعقة شاى قرفة

ملعقة صغيرة سمن وقد يستغنى عنها

الطريقة :

١ – تغسل الدجاجة جيدًا وتصفى من الماء .

٢ – تدعك البصلة المفرية بالملح والفلفل والقرفة ويضاف إليها الفريك أو الأرز المغسول جيدًا والمصفى ، وكذا يضاف الكبد والقلب المقطع والسمن ويقلب الخليط جيدًا .

٣ – يرفع الخليط على نار هادئة ويقلب لمدة ٣ – ٥ دقائق وقد يضاف قليل من الماء حتى يلين الفريك أو الأرز نوعًا وهذا

بالنسبة للدجاج السريع النضج حتى لا يبقى الحشو نيئا داخلها – يبرد الحشو نوعًا .
٤ – تحشى الفتحة السفلية ويفرق الحشو داخلها بالملعقة ويعمل حساب انتفاخ الحشو ، وقد تحشى فتحة الصدر .
٥ – تكتف أرجل الدجاجة وتسد الفتحة بالقونصة الصحيحة أو تخاط (فى الديك الرومى والبط والأوز) وتكتف الأجنحة ، كما سبق الذكر مع جذب جلد الرقبة للخلف .
٦ – تسلق فى الماء المغلى المضاف إليه البصلة والمصتكى والحبهان والتوابل كما فى الدجاج المسلوق .
٧ – تحمر حسب الرغبة على النار أو فى الفرن .

ديك رومى محشو Stuffed Turkey

الديوك والدجاج الرومى الكبير تصلح للسلق ، وعند حشوها تكسب الحشوة طعمًا ممتازًا كما تحتفظ بشكلها وحجمها الكبير ، وقد بينت التجارب أن انكماش الديك الرومى بطريقة السلق أقل منه فى الرستو بحوالى ٢٣ ٪ ويحتفظ بليونته وعصارته ونكهته الجيدة ولكنه غير سهل التقطيع خاصة إذا كان ساخنًا ، وقد يسلق الديك نصف سلق ويتمم كرستو فى الفرن مما يقلل الوقت إلى النصف عن المطهى من البداية فى الفرن ، لأن الماء كما هو مذكور فى طرق الطهى أسرع فى توصيل الحرارة من هواء الفرن الساخن .

المقادير :	الحشوة الأولى :	الحشوة الثانية : (حشو زائف) :
ديك رومى متوسط الحجم (٦ – ٨ ك) ، ماء للسلق ، بصلة كبيرة ٢ فص مستكى ، ٢ فص حبهان ١ ورقة لاورا مكسرة ، ملح ، فلفل	½ ك لحم كندوز مفرى ، ٤ – ٥ كوب فريك أو أرز ، بصلة كبيرة مفرية ، ١ ملعقة سمن ، ملح ، فلفل ، قرفة ، بهار . صنوبر ، بندق ، زبيب ، كبد وقلب وقوانص الديك مسلوقة ومقطعة صغيرًا .	½ كوب زبد أو سمن سائح ، ١٢ كوب خبز أفرنجى بايت مقطع صغيرًا ، (٢ رغيف صندوق كبير) ، ١ كوب كرفس مفرى ناعمًا ، ٢ بصلة متوسطة مفرية ناعمًا . ½ كوب بقدونس مفرى ، ملح ، فلفل . بهار .

الطريقة :

يجهز الديك الرومى كما ذكر سابقًا ويغسل جيدًا ويصفى من الماء ويتبل بالملح والفلفل .

تجهيز الحشوة الأولى :

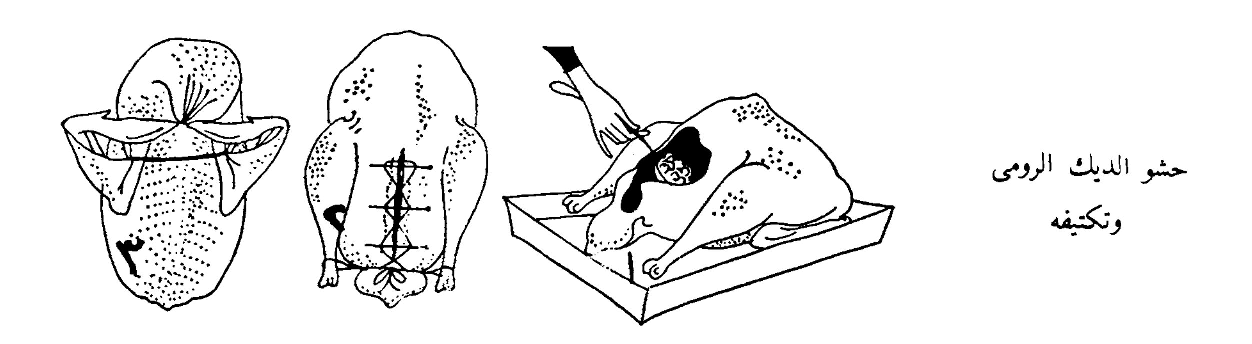
تشوح الحوائج فى السمن الساخن وترفع ، ثم تشوح البصلة حتى تصفر خفيفًا ويضاف إليها اللحم المفرى ويقلب لمدة ٢ – ٣ دقيقة – تضاف المكسرات المعدة والتوابل وتقلب لمدة ٢ دقيقة أخرى ويبعد الإناء عن النار ، يضاف الفريك أو الأرز المغسول جيدًا والمصفى وكذلك الحوائج ويقلب الجميع جيدًا – تترك الحشوة حتى تبرد نوعًا قبل حشو الديك بها .
أو تشوح الحوائج فى السمن ويبعد الإناء عن النار وتضاف البصلة المدعوكة بالملح والفلفل وتضاف باقى المقادير وتستعمل .

تجهيز الحشوة الثانية :

يشوح البصل المفرى فى الزبد على نار هادئة حتى يصفر ويضاف إليه الكرفس ويقلب لمدة دقيقتين ، يضاف جزء من الخبز **ويقلب** وكذا البقدونس والتوابل ، يضاف باقى الخبز ويقلب الجميع جيدًا ، يرطب الخليط بإضافة قليل من المرق الساخن ويقلب **ويترك** حتى يبرد نوعًا قبل استعماله . (هذه الحشوة غير مألوفة فى مصر) .

٥ – تحشى فتحة الصدر للديك وكذا الفتحة السفلية ويوزع الحشو السفلى بالملعقة مع مراعاة ترك فراغ لانتفاخ الحشو.

٦ – تخاط الفتحة العليا والسفلى أو تقفل باستعمال أسياخ خاصة يمرر عليها دوبارة رفيعة ويضغط الفخذين إلى جانبى الديك **وتربط** أطراف الأرجل ، يجذب جلد الرقبة للخلف ويثبت عليه الجناحان (ينظر الشكل) .



حشو الديك الرومى
وتكتيفه

٧ – يسلق فى كمية كافية من الماء المغلى وفى إناء كبير الحجم كما فى سلق الدجاج بحيث يكون صدر الديك لأعلى أولا حتى يتماسك الحشو ، ثم يقلب فى منتصف مدة النضج على الوجه الآخر .

٨ – يختبر النضج بالضغط وتحريك عظمة الفخذ بالإبهام والسبابة من خلال قطعة قماش تحمى اليدين ، أو يختبر بالشوكة وتتراوح مدة السلق بين ٢ – ٤ ساعات حسب الحجم والسن .

٩ – يرفع باحتراس شديد بالاستعانة بمقصوصة كبيرة وفوطة تمسك بها عظمة الرجل .

١٠ – يخرم الصدر والفخذ بالشوكة ويدهن جيدًا بعصير ليمون ممزوج بعصير طماطم وملح وفلفل .

١١ – يدهن بالسمن ويوضع فى فرن حار ٢٢٠°م (٤٢٥° ف) لتحمير السطح سريعًا أو يوضع أسفل الشواية .

١٢ – يوضع فى طبق تقديم مناسب الحجم ويقدم صحيحًا ساخنًا ويجمل خفيفًا بالبقدونس الصحيح .

إرشادات :

● يفضل عدم تجميل الديك بوضع بطاطس محمر أو خضر سوتيه حوله وخاصة المحشو حتى لا يعترض التجميل من يقوم بتقطيع الديك على المائدة .

● إذا أريد إتمام نضج الديك كرستو فى الفرن يسلق نصف سلق ويرفع فى منتصف مدة النضج ويوضع فى فرن حار نوعًا بعد دهنه بالسمن مع تكرار دهنه بالسمن الساخن المتساقط فى الصاج حتى يتم نضجه ويحمر لونه – وقد يرش سطحه بفلفل أحمر غير حريف يكسبه لونًا شهيًا .

الحمام المحشو Stuffed Pigeons

لحم الحمام أحمر ونسبة الدهن به أكثر منها فى الدجاج ولذلك فهو أعسر هضمًا ، وتتبع فى حشوه وسلقه نفس طريقة الدجاج المحشو ومقدار الحشو يكفى زوج حمام كبير الحجم ، ويحمر إما فى زيت ساخن أو فى الفرن . ص ٢٩٧.

صدور الدجاج بالصلصة البيضاء

[مسلوقة – المقدار يكفى ٨ أشخاص]

من الأطباق الخفيفة الشهية ، والسهلة الهضم ، ويمكن استبدال صدور الدجاج بعمل دجاجة كبيرة ممتلئة كما يمكن تقديم بقايا اللحم الأبيض للديك الرومى الناضج بهذه الطريقة . وقد يستغنى عن المادة الدهنية فى الصلصة البيضاء حتى يناسب المرضى .

المقادير :

٤ صدور كبيرة مسلوقة لدجاجتين (أو دجاجة كاملة)
٢ مقدار صلصة بيضاء متوسطة (الباب السابع) ص ٣٨٩
ويمكن استبدال الصلصة باثنين كوب زبادى

ملح ، فلفل ، عصير ليمونة
½ كوب جبن رومى مبشور
٢ من البطاطس الكبيرة مسلوقة

الطريقة :

١ – يترك الدجاج المسلوق حتى يبرد ثم ينزع العظم والجلد من الصدور أو الدجاجة فى حالة استعمالها .

٢ – تقطع الصدور على لوحة خشب إلى شرائح رفيعة بعكس اتجاه الألياف ، وكذا لحم الدجاجة . تتبل خفيفًا بالملح والفلفل وعصير الليمون وتغطى وتترك جانبًا .

٣ – تعمل صلصة بيضاء متوسطة السمك باستعمال ٢ كوب لبن ، أو كوب لبن وكوب مرق الدجاج ، وقد يستغنى عن المادة الدهنية حسب الرغبة (ينظر الصلصة البيضاء – الباب السابع) .

٤ – تسلق البطاطس صحيحة بقشرها ، تقشر وتقطع حلقات رفيعة .

٥ – يدهن طبق فرن خفيفًا بالسمن أو الزيت وترص بقاعدته حلقات البطاطس وترش بجزء من الجبن الرومى المبشور .

٦ – تغطى البطاطس بنصف مقدار الصلصة البيضاء ثم ترص عليها شرائح الدجاج وباقى الصلصة على الوجه .

٧ – يوضع فى فرن حار لمدة ½ ساعة ، ثم ينزع الطبق من الفرن ويرش بباقى الجبن الرومى ويعاد للفرن الحار أو أسفل شواية الفرن لمدة ٥ دقائق أخرى حتى يحمر السطح خفيفًا .

٨ – يقدم ساخنًا ويجمل خفيفًا ببقدونس صحيح .

دجاجة أو باقى طيور ناضجة بصلصة الكارى

[يكفى ٤ – ٦ أشخاص]

إضافة الصلصات كصلصة الكارى والطماطم وغيرها للدجاج أو بقايا الطيور الناضجة يساعد على تقديمها لعدد أكبر من الأفراد ويكسب بقايا الطيور ليونة ونكهة جديدة جيدة. الشكل الملون بعد ص ٥٣٦.

مقادير :

١ دجاجة مسلوقة أو ١ كوب بقايا طيور ناضجة .

٢ كوب أرز مسلوق أو مفلفل .

١ مقدار صلصة كارى بمرق الدجاج أو ٢ مكعب مرق الطيور . ص ٤٠٢

الطريقة :

١ – تقطع الدجاجة المسلوقة إلى ٤ أو ٦ قطع وتتبل خفيفاً بالملح والفلفل ، وإذا استعملت بقايا ناضجة ينزع العظم والجلد .

٢ – تعمل صلصة الكارى بمرق الدجاج أو باستعمال مكعب مرق الطيور .

٣ – يفلفل الأرز أو يسلق كما فى اللحم بصلصة الكارى (ينظر اللحوم) .

٤ – يغرف الأرز الساخن فى طبق كبير مسطح بشكل هرمى وترص حوله قطع الدجاج المسلوقة وتصب صلصة الكارى على الأرز والدجاج أو تقدم بمفردها .

* بالنسبة لبقايا الطيور فتخلط بالأرز ويقدم على شكل حلقة يصب بداخلها الصلصة .



طبق يكفى فرداً واحداً مكون من $\frac{1}{4}$ دجاجة مع
حلقات بيض وطماطم وخس كوجبة مرتفعة القيمة الغذائية

ثانيًا : تسبيك الطيور

التسبيك من الطرق المفضلة لطهى الطيور الكبيرة السن كالسلق .

دجاج مسبك بالخضر

المقادير :

١ دجاجة كبيرة	١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	٤ بصلة صغيرة – عصير ليمون
١ ملعقة كبيرة دقيق	٤ جزرة صغيرة	$\frac{1}{2}$ كوب ماء، ١ ورقة لاورا – قرفة
ملح ، فلفل .	٦ بطاطس صغيرة	عصير واحدة من الطماطم وقد يستغنى عنها

الطريقة :

١ – تقطع الدجاجة من ٤ – ٦ قطع وتغسل وتجفف. تتبل القطع بالدقيق المخلوط بالملح والفلفل والقرفة.

٢ – يكحت الجزر والبطاطس ويقشر البصل وتغسل الخضر وتترك صحيحة ، وإذا كانت كبيرة الحجم تقطع أرباع وتتبل خفيفًا بالملح والفلفل .

٣ – تشوح قطع الدجاج المتبلة بالدقيق فى المادة الدهنية الساخنة حتى تحمر خفيفًا .

٤ – توضع فى طبق فرن ويرص حولها الخضر المتبلة .

٥ – يضاف الماء وورقة اللاورا لمخلفات التحمير فى الطاسة وتقلب على نار هادئة حتى يبدأ الغليان وقد يضاف إليها عصير الطماطم وعصير الليمون.

٦ – يصب السائل على الدجاج والخضر ويغطى طبق الفرن ويوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة حتى ينضج الدجاج والخضر ويتشرب السائل .

٧ – يكشف الغطاء فى العشرة الدقائق الأخيرة لتحمير الوجه .

* قد يوضع الدجاج والخضر فى صينية على نار هادئة حتى ينضج (حوالى ٣٠ دقيقة) .

طريقة أخرى :

١ – يستغنى عن الدقيق وتدعك قطع الدجاج جيدًا بعصير ليمونتين وتتبل جيدًا، وقد يخلط أيضا بكوب زبادى.

٢ – ترص قطع الدجاج والخضر فى صينية أو طبق فرن بدون تشويح وتطهى على النار أو فى الفرن مع إضافة قليل من الماء والمادة الدهنية حتى تتشرب السائل وتنضج .

دجاج سوتيه

وهى طريقة شائعة وسهلة لطهى الدجاج الصغير (من $\frac{3}{4}$ إلى ١ كيلو جرام) وتجمع بين التشويح والتشريب مثل شرائح اللحم السوتيه (ينظر اللحوم). ص ٢٥٨.

مقادير :

١ دجاجة صغيرة	½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل	ملعقة كبيرة زبد وملعقة كبيرة زيت
ملعقة كبيرة دقيق	ملعقة شاى فلفل أحمر	أو ٢ ملعقة كبيرة زيت

الطريقة :

١ – يقطع الدجاج كالسابق ويتبل بخليط الملح والفلفل والدقيق والفلفل الأحمر غير الحريف .

٢ – يشوح فى خليط الزبد والزيت ، وقد يوضع الزبد أولا فى طاسة التحمير حتى ينصهر ويبدأ يتلون خفيفًا بلون بنى فيضاف إليه الزيت وهذا يكسب الدجاج نكهة الزبد المميزة (لا يستعمل الزبد فقط لأنه سريع الاحتراق والزيت يحميه من الاحتراق) .

٣ – تقلب قطع الدجاج فى أثناء تشويحها ببطء ثم تهدأ الحرارة جدًّا وتغطى وتترك حتى يتم نضجها بالبخار المتصاعد من عصاراتها لمدة حوالى ١٠ دقائق ، وحتى تتشرب السائل .

٤ – يكشف الغطاء فى نهاية المدة حتى يستعيد الدجاج صلابته .

٥ – يرص فى طبق دافئ ، ويضاف لمخلفات الطاسة ملعقة كبيرة ماء . تقلب على نار هادئة حتى تغلظ خفيفًا وتصب على الدجاج ، ويقدم ساخنًا .

* تكمل الوجبة بخضر سوتيه أو أرز أو مكرونة بالزبد أو بطاطس بيوريه وطبق من السلطة الخضراء أو خضر مطهية .

* **دجاج سوتيه فى الفرن :**

تتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل وعصير الليمون . توضع فى طبق فرن مدهون ويرش سطحها بالمادة الدهنية السائحة وتغطى . تطهى فى فرن متوسط الحرارة كما فى الدجاج بالخضر .





دجاج محمر (سوتيه)

ثالثًا : تحمير الطيور

تصلح هذه الطريقة للطيور الصغيرة السن الممتلئة السريعة النضج ومعظم الطيور المجمدة الآن سريعة النضج . ولنجاحها يجب ألا تتشرب كمية كبيرة من المادة الدهنية وأن تكتسب القشرة الذهبية الهشة المتجانسة اللون .

دجاج محمر

- يقطع الدجاج الصغير الحجم من ٤ – ٦ قطع والكبير من ٦ – ٨ (ينظر تقطيع الدجاج) .
- **تشطف القطع وتجفف جيدًا بفوطة نظيفة أو توضع على ورق يتشرب الماء. تدق القطع لفردها.**
- تغطى قبل تحميرها بأحد هذه الأغلفة :

(ا) الدقيق المتبل :

١ – يجهز ١ كوب دقيق ، ملعقة صغيرة ملح ناعم ، ١/٤ ملعقة شاى فلفل ، ملعقة شاى فلفل أحمر (بابريكا) . تخلط المقادير جيدًا وتوضع فى كيس من الورق .

٢ – يوضع من ٢ – ٣ قطع من الدجاج فى الكيس ويقفل من أعلى بمسكه باليد وهزه جيدًا لتغليف قطع الدجاج بخليط الدقيق .

٣ – تكرر العملية مع باقى القطع وهذه الطريقة سهلة ونظيفة أو تتبع الطريقة العادية وذلك . بوضع خليط الدقيق فى طبق مسطح وتتبل فيه قطع الدجاج .

٤ – ترص القطع متباعدة على طبق وتترك حوالى ١/٤ ساعة قبل تحميرها حتى تجف بتعرضها للجو ويتبخر جزء من رطوبتها .

(ب) البيض والبقسماط :

تتبل قطع الدجاج المجففة فى الدقيق أولا ، تغمس فى البيض المتبل المخفوق قليلا ثم فى البقسماط الناعم (ينظر الإسكالوب بانيه). **قد ينزع جلد وعظم الدجاج قبل تغطيته. وقد يسلق ٥ دقائق قبل التغطية.**

تترك القطع ١/٤ ساعة حتى تجف ويتماسك الغطاء عليها قبل تحميرها .

(جـ) النقيطة :

قلما تستعمل هذه الطريقة فى تغليف الدجاج لأنها لا تكسبه السطح الهش الصلب ، وعادة يحمر الدجاج بالنقيطة تحميرًا غزيرًا بعد سلقه لمدة ٥ دقائق وتجفيفه قبل تغليفه (ينظر البيض – الباب العاشر) .

ويحمر الدجاج بأحد هذه الطرق :

التحمير البسيط – التحمير الغزير – التحمير فى الفرن .

التحمير البسيط :

١ – تعد قطع الدجاج وتغلف بالدقيق أو البيض والبقسماط ، وقد تدق القطع خفيفًا قبل تغليفها .

٢ – تحمر فى الزيت الساخن أو خليط من الزيت والسمن ويبدأ أولا بالصدور ثم الفخذ وأخيرًا الدبوس والجناح .

٣ – تترك القطع حتى يحمر السطح السفلى (٣ – ٤ دقائق) ثم تقلب لتحمير السطح الآخر لنفس المدة .

٤ – ترفع على ورق يمتص الدهن الزائد .

٥ – تقدم مع مكرونة إسباجتى أو لسان عصفور بالزبد أو أرز وسلطة خضراء .

التحمير الغزير :

هى الطريقة المتبعة فى الفنادق والمطاعم ، لأنها تكسب الدجاج القشرة الذهبية الصلبة المتجانسة اللون ولا تحتاج إلى مراقبة دقيقة أو تمتص كمية كبيرة من المادة الدهنية كالتحمير البسيط .

١ – ترص القطع المغلفة فى سلة التحمير الغزير وتخفض باحتراس فى الزيت الساخن بعد اختباره بقطعة خبز (ينظر تحمير اللحم) .

٢ – تهدأ الحرارة نوعًا حتى تحمر القطع وتنضج من الداخل (٨ – ١٠ دقائق) .

٣ – فى حالة عدم وجود إناء التحمير الغزير تستعمل كزرولة عميقة نوعًا متينة .

تحمير الكميات الكبيرة من الدجاج (فى الفرن)

لتوفير الجهد والاقتصاد فى المادة الدهنية تحمر الكميات الكبيرة من الدجاج فى الفرن كالآتى :

١ – ترص قطع الدجاج المغلفة بالدقيق أو بالبيض والبقسماط فى صاج مدهون بحيث يكون السطح المغطى بالجلد لأسفل أولا .

٢ – يرش السطح بكمية كافية من الزيت أو خليط من الزيت والسمن الساخن .

٣ – توضع فى فرن حار نوعًا ٢٠٥° م (٤٠٠° ف) لمدة ٢٥ – ٣٠ دقيقة ثم تقلب القطع لتحمير السطح الذى تقدم عليه لنفس المدة .

من أطباق الدجاج المحمر الشهيرة

● **دجاج مريلاند Meryland Fried Chicken :**

ينسب إلى ولاية مريلاند بالولايات المتحدة الأمريكية وتتبع فيه نفس طريقة الدجاج السوتية ولكن بعد تغطيته بالبيض والبقسماط كالآتى :

١ – يحمر تحميرًا بسيطًا على نار مرتفعة لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة ، ثم يضاف إليه ملعقة كبيرة من الماء لكل دجاجة ويغطى ويطهى ببطء على نار هادئة لمدة ٢٠ – ٣٠ دقيقة أخرى .

٢ – يتمم كما فى الدجاج السوتيه .

● دجاج كنتاكى (أمريكى) **Kentuky Fried Chicken** :

ينسب إلى ولاية كنتكى وهو عبارة عن دجاج مغطى بالبيض والبقسماط ومحمر تحميرًا غزيرًا ويقدم هشًا ذهبى اللون . أو يغطى بالكورن فليكس الناعم بدون بيض . يغمس فى السمن السائح ويوضع فى الفرن حتى يحمر .

● دجاج الآكييف **Chicken á la Kiev** :

وهو من الأطباق الراقية الشهيرة بفرنسا ، وهو روسى الأصل من بلدة كييف بروسيا . ويصنع كالآتى :

١ – تقطع دجاجة كبيرة الحجم لينة اللحم إلى أربع قطع : ٢ صدور – ٢ ورك (فخذ بالرجل) ، ينظر تقطيع الدجاج النيىء ، وتفصل الأجنحة .

٣ – ينزع جلد وعظم القطع وتتبل خفيفًا بالملح والفلفل .

٤ – يدعك ¼ ك زبد مع شرائح رفيعة من فصوص الثوم (حوالى ٨ فصوص) وقليل من الفلفل الأحمر غير الحريف ، ويقسم الزبد إلى أربعة أقسام تشكل على هيئة أصابع .

٥ – يوضع إصبع الزبد على قطعة الدجاج وتلف بعناية عليه ويكون شكلها شبيهًا بالحمامة الصغيرة .

٦ – تتبل القطع بالدقيق ، ثم فى البيض المتبل بالملح والفلفل – ترفع وتغطى بالبقسماط جيدًا مع العناية بالضغط عليها خفيفًا حتى تحتفظ بشكلها .

٧ – تحمر غزيرًا فى الزيت الساخن وذلك برصها فى سلة التحمير وغمرها فى الزيت حتى تحمر وتنضج (حوالى ٥ دقائق) .

٨ – ترفع القطع وقد توضع فى صينية فى فرن حار لمدة ٥ – ١٠ دقائق .

٩ – تقدم ساخنة مجملة بشرائح ليمون وخضر سوتية – المقدار يكفى ٤ أشخاص .

* تطبق هذه الطريقة على شرائح اللحم البتلو الرفيعة وفيليه السمك القليل الدهن الأبيض نظرًا لدسامة هذا الصنف فتكسبها نكهة جيدة .

* عند قطع شرائح الدجاج الملفوفة يتسرب منها الزبد المنصهر برائحته المستحبة .

* يستفاد بجلد وعظم الدجاج والأجنحة فى عمل مرق تطهى به الخضر وخلافه .



دجاج كنتكى يلاحظ تقطيع الدجاجة إلى عدة أجزاء صغيرة

رابعًا : الطيور الرستو

جميع الطيور اللينة اللحم الممتلئة والمحتوية على بعض الدهن تصلح للرستو مثل الدجاج – الرومى – الحمام – البط – الأوز .. إلخ .

والطيور الرستو تطهى بطريقة بطيئة فى الفرن وقد تستغرق وقتًا طويلا يصل إلى ٧ ساعات للديك الرومى الكبير ، إذ يجب أن يوضع فى فرن متوسط الحرارة ١٦٣° م (٣٢٥° ف) حتى تصل الحرارة إلى الأجزاء الداخلية ويتم نضجها قبل احمرار السطح واحتراقه فيما عدا البط والأوز الذى يجب أن يوضع فى فرن حار نوعًا للتخلص من معظم الدهن بانصهاره .

ويفضل وضع الطيور الكبيرة كالديك الرومى على قاعدة سلك حتى يكون مرتفعًا عن الصاج وذلك لحماية سطحه السفلى من الالتصاق بالصاج والاحتراق . وهناك قاعدة خاصة لذلك شكلها يشبه الرقم ٧ يستقر عليها صدر الديك وترتكز على الصاج ، وعادة يوضع الديك الرومى أولا بحيث يكون الصدر لأسفل حتى ينصهر الدهن فى الظهر ويسيل على الصدر فيحميه من الجفاف فى أثناء النضج . وفى آخر مدة النضج يوضع لأعلى حتى يحمر الصدر . فى حين أنه فى البط والأوز يكون الصدر لأعلى حتى ينصهر الدهن بها ويتخلص من جزء منه .

رستو الديك الرومى Roast Turkey

من أنسب الطرق للولائم والمناسبات لأن اللحم يكون أكثر تماسكًا والشرائح تحتفظ بشكلها عند تقطيع الديك . وتفضل الأنثى إذا كان الوزن يتراوح بين ٤ – ٧ كيلو جرام ، والذكر إذا كان الوزن من ١٠ – ١٢ كيلو جرام .

ويختار الديك الرومى العريض الصدر القصير الجسم والممتلئ حتى يعطى شرائح كثيرة من اللحم الأبيض وأن يكون لونه أبيض شمعيًا خالٍ من البقع والكدمات .



ديك رومى رستو

الطريقة :

١ – يغسل الديك جيدًا بعد إذابة الثلج وتزال أى بقايا داخله ويشطف عدة مرات .

٢ – يصفى جيدًا ويدعك من الداخل والخارج بالملح والفلفل والقرفة ، وقد يحشى .

٣ – يكتف كما فى الديك الرومى المحشو ويدهن بالسمن السائح .

٤ – تختار أحد هذه الطرق لإنضاجه فى الفرن :

الطريقة الأولى : (وهى المتبعة فى الفنادق) :

يوضع الديك على قاعدة سلك وصدره لأسفل (إذا كان محشوًا يوضع لأعلى) . تثبت القاعدة على صاج كبير الحجم وذلك لرفع الديك عن الصاج وعن الدهن المتساقط فى أثناء النضج فلا يحترق قبل نضجه . يقلب فى منتصف المدة لإنضاج الصدر وتحميره . (قد يغطى بورق مدهون) .

الطريقة الثانية : (فى حالة عدم وجود قاعدة سلك) :

يفرش الصاج بورق سميك (٣ طبقات) ويوضع عليه الديك وصدره لأعلى . يغطى الصدر بورق سميك مدهون بالسمن ثم يلف عليه الورق المفروش على الصاج بحيث يغطيه تمامًا وهذا يساعد على حبس الأبخرة وإنضاج الديك من الداخل قبل احمرار سطحه . (يستعمل الفويل فى حالة وجوده وهو الأفضل . ينزع الورق فى النهاية لتحمير السطح) .

الطريقة الثالثة :

وهى شبيهة بالثانية – يوضع الديك على الصاج ويغطى بشاشة مزدوجة مبللة بحيث تنزل أطرافها داخل الصاج حتى لا تحترق وتدخن . يرش سطحها بالدهن المنصهر فى الصاج من آن لآخر حتى تبقى منداة فلا يجف الديك . (ترفع فى النهاية لتحمير السطح) .

٥ – بعد تجهيز الديك بأحد الطرق السابقة يوضع فى فرن متوسط الحرارة ١٨٠° م (٣٥٠° ف) حتى يحتفظ بليونته طول مدة النضج فلا يجف ، ويقل انكماشه . (حوالى ٤ – ٥ ساعات) .

٦ – يكشف الديك فى نهاية مدة النضج ويرش سطحه بالسمن الساخن فى الصاج وبالملح والفلفل حتى يحمر سطحه – يختبر النضج بسهولة تحريك عظمة الفخذ . وقد يدهن سطحه بصلصة المايونيز بالفرجون (تكسبه لون بنى محمر هش كما لو كان موضوعًا أسفل الشواية) .

٧ – ينزع من الفرن ويترك حتى يبرد تمامًا قبل تقطيعه .

٨ – يستفاد من مخلفات الصاج فى عمل صلصة بنية أو للطهى .

* تزود بعض الديوك الرومى بترمومتر خاص يثبت فى أكثر أجزاء الفخذ سُمكًا . هذا الترمومتر يندفع لأعلى عند تمام نضج الديك ويستغنى عنه بعد ذلك لأنه لا يصلح للاستعمال ثانية .

مدة نضج الديك الرستو

الوزن من ٤ – ٧ كيلو جرام	٤ – ٥ ساعات .
الوزن من ٨ – ١٠ كيلو جرام	٥ ½ – ٧ ساعات
الوزن من ١٠ – ١٢ كيلو جرام	٧ – ٨ ½ ساعة.

شرائح رستو الديك الساخنة

(فى حالة التقديم لعدد كبير من الأشخاص)

١ – تطهى الديوك فى الفرن بدون حشو كالسابق وتنزع من الفرن قبل تمام نضجها بحوالى ½ ساعة على أن يكون سطحها محمرًا (الحرارة الكامنة فى الديوك تتمم النضج) .

٢ – تبرد تمامًا وقد توضع فى الثلاجة حتى يتماسك لحمها وهذا يسهل عملية التقطيع .

٣ – تقطع الصدور شرائح رفيعة وكذا الأجزاء السفلية . (ينظر تقطيع الديك الرومى) .

٤ – تفرش صاجات كبيرة بورق زبد مدهون وترص عليها القطع السفلية من لحم الفخذ أولا ، يليها الشرائح الصغيرة من لحم

الصدر . وأخيرًا الشرائح الكبيرة من اللحم الأبيض وتغطى حتى لايجف سطحها .

٥ – عند التقديم توضع الصاجات فى فرن حار نوعًا لمدة ٥ – ١٠ دقائق حتى تسخن .

٦ – ترص فى الأطباق الكبيرة المعدة وتقدم ساخنة وقد تغطى بالصلصة البنة الساخنة (تعمل من خلاصة الديوك) .

الاستفادة من عظام الديك الرومى الرستو

– بعد تناول الديك الرومى الرستو يجب عدم إلقاء عظامه ويستفاد بها فى عمل خلاصة جيدة .

– تؤخذ العظام وتغسل وتغطى بكمية كافية من الماء البارد وترفع على النار . يضاف إليها بصلة ورقة لاورا وملح وفلفل . تغطى وتترك على نار هادئة تغلى حوالى ٣/٤ ساعة لاستخلاص معظم نكهة العظام .

– تبرد الخلاصة وتصفى وسوف يلاحظ وجود كمية لا بأس بها من لحم الديك الملتصقة بالعظم . ينزع اللحم من العظم ويستفاد به فى عمل ساندوتشات الصباح بعد خلطها بقليل من المستردة أو تخلط بصلصة طماطم أو مايونيز أو أرز حسب الرغبة .

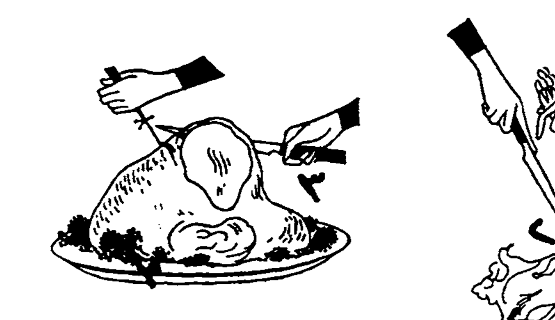
– أما الخلاصة فتستعمل فى طهى الخضر أو عمل الحساء وخلافه .

تقطيع الديك الرومى (الرستو)

الواقع أن عملية تقطيع الديك الرومى وغيره من الطيور الكبيرة ليست سهلة ، إذ يجب أن يكون الديك باردًا تمامًا وفى درجة النضج الصحيحة ، فزيادة النضج تجعل لحمه مفتتًا مفككًا ينفصل عن بعضه عند التقطيع ، وإذا كان ناقص النضج يصعب تقطيعه ويكون لحمه نيئًا وملتصقًا بالعظم .

تقطيع الديك الرومى





وعند تقطيع الديك الرومى يتبع الآتى :

١ – يستعمل سكين حاد طويل النصل ، وشوكة طويلة خاصة ذات سنين كبيرين فقط .

٢ – يوضع الديك على منضدة نظيفة أو صينية مستطيلة أو طبق مسطح كبير الحجم بحيث يكون صدر الديك لأعلى والأرجل جهة اليمين .

٣ – تغرز الشوكة فى أعلى الفخذ القريب من القائمة بالعمل لتثبيت الديك ويفصل بالسكين الفخذ الآخر البعيد بحيث يكون السكين ملاصقًا لجسم الديك .

٤ – يوضع الفخذ جانبًا على طبق آخر وتفصل الرجل (الدبوس) عن باقى الفخذ .

٥ – إذا كان حجم الفخذ كبيرًا يُقطع منه شريحتان أو أكثر ، وكذلك الدبوس .
٦ – يفصل الفخذ الآخر والجناحان بنفس الطريقة .
٧ – بعد ذلك تغرز الشوكة فى أعلى جزء من عظمة الصدر لتثبيت الديك (ينظر الشكل) وبالسكين يبدأ فى تقطيع شرائح لحم الصدر بعكس اتجاه الألياف (بخطوط عرضية) ويبدأ من مكان التحام الفخذ بجسم الديك .
٨ – تقطع شرائح رفيعة كلما أمكن ذلك ويتوقف ذلك على درجة نضج الديك ودرجة حرارته ونوع السكين المستعمل .
٩ – قد يكتفى بتقطيع جانب واحد فقط من الديك إذا كان كبيرًا وكافيًا لعدد الأفراد (كل فرد حوالى شريحتين بدون عظم – $\frac{1}{4}$ ك) . يترك الجانب الآخر صحيحًا .
١٠ – بعد تقطيع الديك توضع عظام الصدر فى طبق التقديم وترص عليها شرائح الصدر بنفس نظام ترتبها وتنقل الشرائح باحتراس بالشوكة والسكين ، يرتب الجزء السفلى أيضًا بنفس النظام .

طريقة أخرى لتقطيع لحم الصدر :
١ – يشق لحم الصدر بالطول من أعلى لأسفل لفصل الجانب الأيمن عن الأيسر .
٢ – يسلك بالسكين لحم الصدر الأيمن من العظم باحتراس ويوضع على طبق مسطح أو لوحة ، ويقطع بعيدًا عن الديك إلى شرائح رفيعة بعكس اتجاه الألياف .
٣ – ترص الشرائح ثانية على عظام الجانب الأيمن بحيث يستعيد الديك شكله . تكرر نفس العملية بالنسبة للحم الصدر الأيسر .
٤ – يجمل خفيفًا حسب الرغبة ويقدم باردًا .
أو يقدم ساخنًا بوضع الطبق المحتوى على الديك فى فرن ساخن نوعًا عدة دقائق قبل تقديمه .

طهى أجزاء من الديك الرومى (على عدة مرات)

قد يشترى الديك الرومى على هيئة أجزاء مجمدة كالصدر أو الفخذ .. إلخ . بحسب عدد أفراد الأسرة ، كما يمكن تجزئه الديك الرومى وهو نيىء إلى عدة أجزاء قبل تجميده كالآتى : الصدر ٢ – الفخذ ٢ – الرجل (الدبوس) ٢ – الجناح ٢ والرقبة . كما توضع الكبد والقوانص فى كيس مستقل . تجمد القطع داخل أكياس من البلاستك يؤخذ منها حسب الرغبة ، وهى طريقة اقتصادية وتوفر الوقت والجهد فى إنضاج الديك الكامل كما توفر الوقود . وتحتاج إلى مهارة كبيرة فى تقطيعه نيئا .

طريقة الطهى :
١ – يذاب الثلج وتغسل القطع وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ، أو حسب الرغبة .
٢ – ترص فى صينية مدهونة وتوضع فى فرن حار نوعًا لمدة $\frac{1}{2}$ساعة حتى يحمر سطحها .
٣ – يضاف إليها قليل من الماء يكفى فقط لتغطية قاع الصينية وتترك القطع مكشوفة فى فرن متوسط الحرارة .
٤ – تقلب عدة مرات مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر حتى يتم نضجها وتتشرب الماء ، يرش سطحها خفيفًا بالسمن الساخن .

٥ – ترفع قطع الديك من الصينية وتقدم ساخنة مع الجريفى (مخلفات الصينية) .
أو تترك حتى تبرد تماماً وتقطع شرائح رفيعة وتقدم باردة .
• يمكن طهى القطع على النار الهادئة كرستو الحلة .

حفظ بقايا الديك الناضجة

إذا كان الديك محشوًا يفرغ الحشو ويفرد فى طبق ويحفظ فى الثلاجة على أن يسخن على نار هادئة عند تقديمه .
توضع بقايا الديك فى طبق وتغطى أو تلف بالفويل أو كيس بلاستك وتحفظ فى الثلاجة على أن تستهلك فى مدة لا تتجاوز يومين أو ثلاثة إلا إذا وضعت فى الفريزر فيمكن حفظها لفترات أطول . وتؤكل بقايا الطيور الناضجة باردة لأن إعادة تسخينها يفقدها طعمها الجيد ويزيدها جفافاً وخشونة .
وإذا أريد تسخينها فإما أن توضع على البخار المتصاعد من تسخين الأرز مثلا أو بوضعها فى صلصة ساخنة بضع دقائق قليلة .

رستو الدجاج

١ – تختار دجاجة كبيرة الحجم ممتلئة ، تغسل وتجفف وتتبل بعصير الليمون والتوابل .
٢ – يوضع داخلها قطعة زبد أو سمن صغيرة تكسبها ليونة وتكتف .
٣ – توضع فى صينية مدهونة وتغطى بورقة مدهونة وتوضع فى فرن حار أولا ٢٦٠° م (٥٠٠° ف) لمدة ¼ ساعة .
٤ – تهدأ الحرارة ويوضع معها بطاطس مقشر صحيح صغير الحجم وتترك حتى يتم نضجها (حوالى ٣٠ دقيقة) .
٥ – تغطى الدجاجة والبطاطس بالسمن الساخن المتساقط فى الصاج .
٦ – تنزع الورقة فى الربع ساعة الأخيرة وترش الدجاجة بالسمن الساخن حتى يحمر سطحها ويقلب البطاطس ويرش بالملح والفلفل ، وحتى يحمر من جميع الجهات .
٧ – توضع الدجاجة فى طبق ويرص حولها البطاطس الرستو وتصب عليها مخلفات الصينية وتقدم ساخنة .

إرشادات :

● توضع الطيور الصغيرة كالدجاج والحمام .. إلخ . فى فرن حار أولا حتى تنضج سريعًا لصغر حجمها دون أن تجف وهى تختلف فى ذلك عن الطيور الكبيرة الحجم كما ذكر فى رستو الديك الرومى .
● تطبق طريقة رستو الدجاج على غيرها من الطيور الصغيرة مثل الحمام – السمان – البط الصغير وطيور الصيد .

رستو البط المحشو Roast Duck

يحتوى البط على نسبة مرتفعة من الدهن تصل إلى حوالى ٢٨ ٪ ، ولذا لا يدهن البط أو الصينية عند وضعه فى الفرن .
ويفضل البط الذى يزن من ٢ – ½ ٢ ك .

تحشى بإحدى الحشوات الآتية :

الحشوة رقم ١	الحشوة رقم ٢	الحشوة رقم ٣
بصلة مفرية	بصلة مفرية	تفاحة مقشرة مقطعة مكعبات صغيرة
جزرة مقطعة مكعبات صغيرة	ملعقة كبيرة كرفس مفرى	٢ برقوقة مقطعة صغيرًا أو برتقالة
١ طماطم مقشرة مقطعة صغيرًا	٢ ملعقة كبيرة سكر	ملعقة كبيرة زبيب
١ ملعقة كبيرة سكر	ملح ، فلفل	ملح ، فلفل
ملح ، فلفل ، قرفة		

* تخلط مكونات الحشو جيدًا قبل إستعمالها .

الطريقة :

١ – تنظف البطة وتغسل جيدًا وتجفف وتتبل من الداخل والخارج بالملح والفلفل .

٢ – تحشى بالحشوة المختارة وتخاط الفتحة وتكتف كما فى الدجاج ولا تدهن بالسمن .

٣ – توضع فى صاج غير مدهون فى فرن حار أولا حتى ينصهر الدهن سريعًا لمدة ٢٠ دقيقة ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج فى فرن متوسط الحرارة .

٤ – إذا كانت البطة سمينة توخز بشوكة فى المناطق الكثيرة الدهن كالفخذ وأسفل الصدر والظهر .

٥ – تنزع من الفرن ويصفى الدهن الزائد فى الصاج حتى لا يحترق وبالتالى يحترق السطح السفلى للبطة .

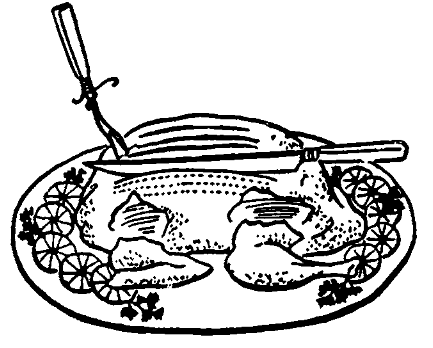
٦ – تعاد للفرن ويرش سطحها بالدقيق المتبل بالملح والفلفل الذى يمتص جزءًا من الدهن ويساعد على احمرار السطح .

٧ – يصب فى الصاج كوب ماء مغلى وتغطى البطة بالسائل الذى بالصاج عدة مرات فى أثناء النضج ويستغرق حوالى ٢ – $\frac{1}{2}$ ٢ ساعة .

٨ – تدهن قبل إخراجها من الفرن بربع ساعة بخليط مكون من : ملعقة كبيرة عسل أبيض وملعقة كبيرة عصير برتقال أو ليمون فيمتصها الجلد ويكسبها نكهة جيدة واللون البنى المحمر المستحب .

٩ – تنزع من الفرن ويفك الخيط وتقدم ساخنة مع أرز وسلطة خضراء ويستفاد من مخلفات الصاج فى عمل صلصة بنية .

١٠– البط الصغير تقسم الواحدة نصفين طولا والكبير أربعة أقسام ، وقد يقطع الصدر شرائح كالمبين بالشكل .



تقطيع صدر البطة الرستو الكبيرة

ملحوظة :

● تحتوى الحشوات على سكر أو فاكهة وهى تكسب البط نكهة مستحبة وتمتص جزءًا من الدهن وتجعلها أسهل هضمًا .

● يمكن حشو البطة بحشوة الأرز بالبصل والتوابل المعروفة .

رستو الأوز Roast Goose

الأوز أكثر الطيور دسامة إذ يحتوى على نسبة عالية من الدهن تصل إلى ٣٣ ٪ ، ولذا فالجزء الصالح للأكل منه أقل كثيرًا من الطيور الأخرى .

يعمل بنفس طريقة رستو البط .

رستو البط البرى (بط الصيد)

يحشى بخلطة مكونة من : بصلة مقطعة شرائح – برتقالة مقطعة شرائح – ملعقة كبيرة كرفس مفرى ، ويستغنى عن الحشو بعد طهيه فى الفرن كالسابق ، ويدهن سطحه بخليط العسل أو المربى وعصير البرتقال قبل إخراجه من الفرن .

* الحشو يمتص النكهة القوية ولذا يكون طعمه غير مستحب .

رستو الحمام المخلى المحشو

المقادير :

زوج حمام كبير الحجم ممتلئ

الحشو : ١ كوب لحم كندوز أحمر مفرى (¼ ك)

١ ملعقة كبيرة فتات خبز بايت

½ ملعقة شاى ملح ، ¼ ملعقة شاى فلفل – بشرة جوزة الطيب أو قليل من القرفة

١ بيضة

الطريقة :

١ – ينظف الحمام بالطريقة الجافة (ينظر تنظيف الطيور)

٢ – يفتح من الظهر وتنزع باليد عظام الصدر والفخذ وتترك عظام الأرجل (الدبوس) .

٣ – يغسل ويجفف ويتبل خفيفًا بالملح والفلفل .

٤ – تخلط مقادير الحشو وتعجن بالبيضة .

٥ – يفرد الحشو على الحمام يلف ويخاط الظهر ثانية وتلف كل واحدة فى ورقة مدهونة .

٦ – يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ – ٤٥ دقيقة حتى ينضج مع تغطية سطحه بالدهن المنصهر .

٧ – ينزع من الفرن ويترك حتى يبرد ثم ينزع الخيط ، يترك حتى يبرد تمامًا .

٨ – يقدم صحيحًا مجملا بالخس وحلقات الطماطم أو يقطع حلقات ويجمل بالخس والطماطم .

طريقة أخرى :

وهى طريقة رستو الحلة ، يشوح الحمام بعد حشوه فى السمن على نار هادئة ويضاف إليه قليل من الماء والعظام والرأس وورقة لاورا وقليل من الملح ، يغطى ويطهى على نار هادئة حتى ينضج مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر . يتمم كالسابق .

رستو الدجاج المخلى المحشو

تتبع الطريقة السابقة بزيادة مقدار الحشو إلى المضعف. الشكل الملون بعد ص ٥٣٦

الحمام بالفريك فى الفرن

الفريك هو القمح الأخضر يجفف ويجرش خفيفًا – البرغل هو القمح الكامل النمو بعد سلقه وتجفيفه ثم يجرش (ينظر الحبوب – الباب الحادى عشر) .

المقادير :

زوج حمام ممتلئ مسلوق نصف سلق
٢ ½ كوب مرق الحمام أو مرق دجاج
٢ كوب فريك ، ملعقة كبيرة سمن
ملح ، فلفل ، قرفة وقد يستغنى عنها .

الطريقة :

١ – ينقى الفريك ويغسل ويصفى ثم يقلب قليلا فى السمن ويضاف إليه المرق والملح والفلفل ويترك حتى يغلى ، تهدأ الحرارة ويغطى ويترك حوالى ١٠ – ١٥ دقيقة حتى يتشرب معظم السائل .

٢ – يوضع نصف الفريك فى طبق فرن مدهون ويقطع الحمام نصفين طولا ويرص على الفريك . يرش خفيفا بالملح والفلفل والقرفة ويغطى بالنصف الباقى من الفريك .

٣ – يغطى الطبق ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج .

٤ – يرفع الغطاء ويرش سطح الفريك بملعقة سمن ساخن ويترك حوالى ٥ دقائق حتى يحمر السطح خفيفاً .

٥ – يقدم طبق الفرن ساخنًا .

حمام بالأرز :

يستبدل الفريك بالأرز ويتمم كالسابق .

حمام بالأرز المعمر (طريقة سريعة)

المقادير :

٢ زوج حمام
١ كوب أرز
ملح وفلفل ، قرفة
٢ كوب لبن
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
½ كوب ماء ساخن إذا احتاج الأمر

الطريقة :

١ – ينظف الحمام ويغسل ويتبل بالملح والفلفل والقرفة جيدًا .

٢ – يوضع فى صينية أو طبق فرن مدهون ويغطى بالأرز المغسول المتبل .
٣ – يصب عليه اللبن ويوزع على سطحه الزبد أو السمن .
٤ – يوضع فى فرن متوسط الحرارة ويغطى ويترك حتى يتم النضج ، يضاف إليه الماء الساخن إذا لزم الأمر .
٥ – يكشف الغطاء ويرش سطحه بالسمن السائح ويترك ٥ دقائق حتى يحمر السطح خفيفاً .

خامساً : شى الطيور

طريقة سريعة لطهى الطيور الصغيرة السن الممتلئة وخاصة الدجاج والحمام ، وقد تشوى الطيور صحيحة حتى تحتفظ بطراوتها (كاكيت) ، أو تشوى مقطوعة نصفين أو أكثر .

وتشوى الطيور بنفس طرق شىّ اللحوم (ينظر شى اللحوم) .

دجاج مشوى (يكفى ٤ أشخاص)

المقادير :

زوج من الدجاج الصغير
١ ملعقة كبيرة زيت
عصير ليمونة – عصير بصلة إذا أريد
ملح – فلفل

الطريقة :

١ – يجهز الدجاج ويشق من الظهر نصفين طولا .
٢ – تنزع عظمة الصدر (الجزء المرتفع) وتدق خفيفاً بالنشابة أو الشاكوش لفردها .
٣ – يخلط الزيت وعصير الليمون والملح والفلفل فى إناء عميق متسع نوعاً ، وينقع فيه الدجاج لمدة لا تقل عن ½ ساعة .
٤ – يشوى على الفحم أو فى الطاسة أو بأحد طرق شى اللحم الأخرى بحيث يكون السطح المحتوى على الجلد لأعلى أولا ويترك حوالى ١٠ دقائق حتى يحمر السطح السفلى .
٥ – يقلب لشى وتحمير السطح الآخر لنفس المدة تقريباً ، مع رش الدجاج بخليط النقع من آن لآخر .
٦ – يختبر النضج بعمل شق فى الرجل (الدبوس) فإذا خرج لون أحمر يستمر فى الشى بضع دقائق أخرى حتى يتم النضج .
٧ – يقدم ساخناً مع بطاطس مشوى بالزبد أو محمر وسلطة خضراء .

حمام مشوى

تتبع طريقة شى الدجاج وقد تفتح الحمامة من الظهر دون أن تفصل وتترك صحيحة وتدق خفيفاً وتتمم كما فى الدجاج المشوى .

الدجاج المشوى صحيحًا

Barbecued Chicken

تصلح هذه الطريقة للدجاج الصغير والكتاكيت . تنظف الدجاجة وتغسل جيدًا وتكتف وتنقع فى صلصة الشى الآتية :

صلصة الليمون :

$\frac{1}{4}$ كوب زيت

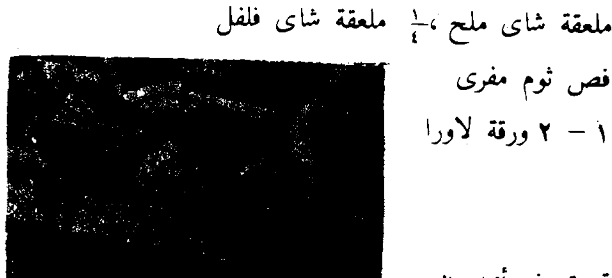
$\frac{1}{2}$ كوب عصير ليمون

٢ بصلة متوسطة مقطعة شرائح رفيعة

ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل

فص ثوم مفرى

١ - ٢ ورقة لاورا



طريقة الشى :

١ - تكتف الدجاجة وتربط الأجنحة والأرجل حتى لا تحترق فى أثناء الشى .

٢ - تنقع فى صلصة الليمون السابقة (تخلط المقادير فى سلطانية وتوضع الدجاجة فى الخليط وتترك لمدة لا تقل عن ١ ساعة) .

٣ - يجهز سيخ طويل متين ويمرر بطول الدجاجة من بداية فتحة الرقبة مارًا بفجوة البطن حتى الفتحة السفلية .

٤ - يرص الدجاج على السيخ متلاصقًا بحيث لا يزيد العدد عن ٣ على السيخ الواحد .

٥ - يشوى عادة فى الشواية الكهربائية المتحركة حتى يحمر من جميع الجهات ، (حوالى ١ ساعة) .

٦ - يرش من آن لآخر بالصلصة لتطرية الدجاج ، وفى نهاية مدة الشى يرش بالفلفل الأحمر غير الحريف الذى يكسبها اللون الوردى الشهى .

ه قد يشوى الدجاج على الأسياخ خارج المنزل (فى الحديقة مثلا) باستعمال الفحم .

الأرانب Rabbits

من اللحوم الحيوانية البيضاء ، أليافه لينه ناعمة ويحتوى على نسبة ضئيلة من المواد الدهنية مما يجعله غذاءً بروتينيًا ممتازًا .

وبالرغم من دقة أليافه فإنه أعسر هضمًا من لحم الدجاج وقد يرجع ذلك إلى أن الأرانب من القوارض التى لا تقوم بحركة كبيرة مما يقلل من نسبة النسيج الضام بأجسامها ومعروف أن النسيج الضام يتحول بالطهى الرطب إلى جيلاتين سهل الهضم .

ويصلح مرق الأرانب لعمل الملوخية لقلة نسبة الدهن به ، ولأنه ممتاز النكهة .

وتطهى الأرانب بنفس طرق طهى اللحوم والدجاج بعد سلخها وتنظيفها .

ثالثًا : الأسماك Fish

يوجد ما لا يقل عن ٢٤٠ نوعًا من الأسماك الصالحة للأكل منها النهرية والبحرية وذوات الأصداف ، وهى بذلك أكثر تنوعًا من الطيور واللحوم .

ويمكن تقسيم الأسماك إلى :

١ - أسماك بيضاء (قليلة الدهن) White Fish :

منها النهرى (البلطى) ومنها البحرى (المرجان) وتتراوح نسبة الدهن بها بين ٢ - ٥,٥ ٪ ويوجد متخزنًا فى الكبد ، ولذا فلحمها أبيض متماسك سهل الهضم .

طرق الطهى المناسبة : تصلح للسلق - الطهى بالبخار - التسبيك - التحمير - الطهى فى الفرن - مغطاة بالمايونيز وغيره من الصلصات .

أمثلة للأسماك البيضاء : قشر البياض - القاروص - المرجان - الوقار - البلطى - المكرونة - موسى - دنيس - بياض .

٢ - أسماك داكنة اللون (زيتية) Oily Fish :

معظم هذه الأسماك بحرية وتتراوح نسبة الدهن (الزيت) بها بين ١١ - ٢٠ ٪ وهى نسبة مرتفعة ويوجد منتشرًا فى جسمها مما يجعل لحمها داكن اللون ، وهى أعسر هضمًا من الأسماك البيضاء القليلة الدهن .

طرق الطهى المناسبة : تصلح للشى - الطهى فى الفرن باستعمال قليل من الزيت أو بدونه .

أمثلة للأسماك الزيتية : البورى - السردين - الرنجة - الثعابين - القراميط - الشيلان - السلمون - التونة وغيرها .

٣ - ذوات الأصداف Shell fish

وهى أسماك بحرية قليلة الدهن كالبيضاء ، وتتراوح نسبته بها بين ٢ - ٦ ٪ مما يجعل لحمها أبيض جيد الطعم كالجمبرى والكابوريا والاستاكوزا ، وهذه الأسماك مزودة بصدفة عظمية صلبة أو غطاء عاجى لحمايتها ، وبعض هذه الأنواع يسمى فواكه البحر "Fruits de mer"، (تعبير فرنسى) . وهذه التسمية شائعة بين سكان السواحل كبور سعيد والإسكندرية وموانى البحر الأبيض المتوسط ومن أمثلتها الجندفلى - الريتسا - بلح البحر - البكلويز - أم الخلول وغيرها . وهى عبارة عن كائنات حية صغيرة هلامية توجد داخل أصداف صلبة مزدوجة لحمايتها . وتؤكل نيئة بعد فتح الأصداف ويعصر عليها الليمون وهى أسهل هضمًا وهى نيئة ، ولكن ذلك لا يخلو من أضرار خطيرة على الإنسان لأنها تتغذى على أقذار البحر .

القيمة الغذائية للأسماك :

الأسماك مصادر ممتازة للبروتين الحيوانى العالى القيمة الحيوية كاللحوم والطيور وهو البروتين الضرورى للنمو السليم ، وبناء وترميم أنسجة الجسم . وتتميز الأسماك عن اللحوم والطيور بأن أليافها لينة سهلة الهضم ومعظمها تقل به نسبة الدهون .

- البروتين : تصل نسبته فى الأسماك من ١٦ - ٢٠ ٪ .

● الدهون : قليلة فى الأسماك البيضاء وتصل نسبتها فى الأسماك الدهنية إلى ٢٠ ٪ ومعظم الدهون من النوع غير المشبع المفيد للجسم ، ولذا تناسب الأسماك البيضاء كبار السن ومرضى القلب وتصلب الشرايين .

● الفيتامينات : تحتوى الأسماك على مجموعة فيتامين ب وخاصة النياسين ، كما تحتوى على نسبة لا بأس بها من فيتامين جـ فى الأسماك التى تؤكل نيئة كما يفعل اليابانيون ، لأن هذا الفيتامين يتلف بالطهى . وتحتوى الأسماك الدهنية على نسبة عالية من فيتاميني ا ، د .

● الأملاح المعدنية : الأسماك غنية بالأملاح المعدنية وخاصة الفوسفور وكان يظن أنه مفيد لخلايا المخ ، ولكن لا يوجد ما يثبت ذلك ، كما تحتوى على الحديد ، والأسماك الغضروفية والصغيرة الحجم التى تؤكل بعظمها كالسردين مثلا غنية بالكالسيوم الضرورى لبناء العظام . أما الأسماك البحرية فهى غنية باليود .

الأسماك والجويتر Goiter :

أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون بجوار البحار ، أى فى المناطق الساحلية ويأكلون الأسماك بكثرة لا يتعرضون لمرض تضخم الغدة الدرقية المعروف بالجويتر ، فى حين ينتشر هذا المرض بين من يعيشون فى المناطق البعيدة عن البحر كالواحات مثلا وخاصة النساء ، وذلك لنقص اليود فى غذائهم ، وهو ضرورى لكى تؤدى الغدة الدرقية وظيفتها فى الجسم (تمثيل الغذاء) ، ويكثر عنصر اليود فى مياه البحار والأسماك البحرية وذوات الأصداف غنية به .

القيمة الغذائية لبعض الأسماك

نوع السمك	الكمية بالجرام	الماء ٪	سعرات	بروتين جرام	دهون جرام	كالسيوم ملجم	حديد ملجم	فيتامين ا وحدة دولية	ثيامين (ب١) ملجم	رابيوفلافين (ب٢) ملجم	نياسين ملجم
سمك بالزيت والليمون فى الفرن	٨٥	٦٨	١٣٥	٢٢	٤	٢٦	٠,٦	٤٠	٠,٠٩	٠,٠٨	١,٦
سمك مشوى (دهنى كالبورى)	٨٥	٦٥	١٥٠	٢٤	٥	٢٣	١,١	١٧٥٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٩,٣
سمك محمر مغطى بالبيض والبقسماط ١٠ أصابع ٣×١ بوصة	٨٥	٦٦	١٤٠	١٧	٥	٣٤	١,٠	—	٠,٠٣	٠,٠٦	٢,٧
جمبرى معلب	٨٥	٧٠	١٠٠	٢١	١	٩٨	٢,٦	٥٠	٠,٠١	٠,٠٣	١,٥
تونة معلبة (بالزيت)	٨٥	٦١	١٧٠	٢٤	٧	٧	١,٦	٧٠	٠,٠٤	٠,١٠	١٠,١
سردين معلب (بالزيت)	٨٥	٦٢	١٧٥	٢٠	٩	٣٧٢	٢,٥	١٩٠	٠,٠٢	٠,١٧	٤,٦
سالمون معلب (وردى)	٨٥	٧١	١٢٠	١٧	٥	١٦٧	٠,٧	٦٠	٠,٠٣	٠,١٦	٦,٨
أم الخلول نيئة (اللحم فقط)	٢٤٠	٨٥	١٦٠	٢٠	٤	٢٢٦	١٣,٢	٧٤٠	٠,٣٣	٠,٤٣	٦,٠
أصداف أخرى نيئة	٨٥	٨٢	٦٥	١١	١	٥٩	٥,٢	٩٠	٠,٠٨	٠,١٥	١,١
فسيخ وسردين (مملح)	١٠٠	٥٢	١٢٥	٢٩	١	٤٠	١,٥	—	٠,٠٥	٠,١	٢,٥

● يلاحظ ارتفاع نسبة الكالسيوم بالأسماك التى تؤكل بعظمها كالكسردين والسالمون ، وارتفاع نسبة فيتامين ا فى السمك المشوى الدهنى كالبورى .

شراء الأسماك :

تشترى الأسماك إما :

١ – طازجة غير مجمدة (حديثة الصيد) ٢ – مجمدة ٣ – معلبة

٤ – مجففة ٥ – مدخنة ٦ – تامة الطهى (مقلية – مشوية)

الأسماك الطازجة غير المجمدة :

لاشك فى أنها أفضل من المجمدة وخاصة الحديثة الصيد لاحتفاظها بطزاجتها ونكهتها الجيدة ، وإن كانت تتطلب وقتًا وجهدًا كبيرًا فى إعدادها وتتفاوت أسعارها كثيرًا بين الرخيص كالسردين والمتوسط كالبلطى والذى يزيد سعره عن اللحوم كسمك القاروص والبورى وقشر البياض والجمبرى وغير ذلك .

وهناك عدة طرق يمكن التعرف بها على طزاجة السمك وأولها رائحته ، وقد يكون من الصعب تمييزها فى أسواق السمك ، فالسمك غير الطازج له رائحة قوية نفاذة هى رائحة النوشادر .

ويعرف السمك الطازج بصلابة أنسجته وتماسكها عند الضغط عليها خفيفًا باليد ، قشوره لامعة صلبة وغزيرة ، غير لزج ، الخياشيم حمراء طبيعية والعيون لامعة ، وله رائحة السمك المعروفة .

الأسماك ذات الأصداف كالجمبرى والكابوريا يكون لونها طبيعيا وعند جذب ذيلها للخارج يرتد سريعًا لوضعه الطبيعى ، وأن تكون ثقيلة الوزن نسبيًّا ، ويفضل عدم حفظ هذه الأسماك حتى فى الثلاجة لأنها سريعة الفساد . كما يفضل الإقلال من تناول الأسماك فى أشهر الصيف الحارة (مايو – يونيو – يوليو – أغسطس) لنفس السبب .

الأسماك المجمدة :

وهذه قد تجمد وهى صحيحة أو بعد تنظيفها ، وقد تكون فى شكل شرائح معبأة فى أكياس من البلاستك ، وعند شرائها يجب أن تكون فى حالة مجمدة تمامًا ومحتفظة بصلابتها لا رائحة لها ، على أن توضع بعد شرائها مباشرة فى الفريزر أو تطهى سريعًا بعد إذابة الثلج منها وإعدادها . [تنقع فى ماء وملح وخل ودقيق للتخلص من الزفارة] .

الأسماك المعلبة :

وهى المحفوظة فى علب من الصفيح ، وقد تحفظ فى زيت زيتون أو صلصة طماطم وخلافه ، ومنها السالمون والتونة والسردين والأنشوجة والجمبرى ، ويجب عند شراء العلبة أن تكون جديدة خالية من الصدإ والثقوب والإنتفاخ الذى يدل على فسادها .

الأسماك المجففة :

مثل الرنجة والسمك البكلاه والفسيخ والسردين المملح وغيرها ، وهذه الأنواع قد تتعرض للفساد إذا كان تركيز الملح غير كافٍ ، أو لم تترك المدة الكافية لتمليحها وتسويتها كما يحدث فى الفسيخ والملوحة التى تؤكل فى شم النسيم .

فساد الأسماك :

تتعرض الأسماك للفساد سريعًا وبدرجة أكبر منها فى اللحوم والطيور نظرًا للمجهود الكبير والمقاومة الشديدة التى تبذلها فى أثناء صيدها مما يقلل من محتوى حمض اللاكتيك بأجسامها والذى يكسبها الطعم الجيد (ينظر تصلب الذبيحة فى اللحوم) . ورائحة السمك النفاذة غير المقبولة ، ترجع إلى تكوين مركب كيميائى يسمى تراى مثيل أمين **Tri methyl amine** رائحته شبيهة بالنوشادر ، ويتكون هذا المركب فى الأسماك عندما تفقد طزاجتها فى أثناء عرضها للبيع ، ومن الصعوبة بمكان حفظ الأسماك طازجة بعد خروجها من الماء ، فالأسماك البحرية تحفظ بعد صيدها من المحيطات فى سفن الصيد المجهزة بثلاجات أو ثلج مجروش ، وقد تبقى هكذا لمدة قد تزيد عن عشرة أيام قبل وصولها إلى الميناء ، مما يعرضها للفساد بفعل البكتيريا والإنزيمات التى تنشط وتعمل على المركبات النيتروجينية بأنسجة السمك ، ويصبح من الصعب بعد ذلك حفظ هذه الأسماك المجمدة بالمنزل فى حالة جيدة حتى فى درجة حرارة الفريزر .

وأقصى مدة لحفظ الأسماك الطازجة جدًّا هى خمسة أيام فى درجة حرارة الفريزر ، والأسماك المجمدة تبقى فى حالة جيدة وصالحة للأكل لمدة تتراوح بين ٥ ، ١٠ أيام ويمكن حفظ بعض أنواع الأسماك عدة شهور إذا تم تجميدها فى درجة (– ٢٨,٥° م) تحت الصفر ، أما الأسماك ذات الأصداف كالجمبرى والكابوريا والاستاكوزا فتبقى فى حالة جيدة مجمدة من ٨ – ١٥ يومًا ، لأنها تظل حيّة فترة طويلة بعد صيدها ويفقد الجمبرى نكهته الجيدة فى خلال ٦ – ٨ أيام من حفظه فى الثلج .

الكمية الكافية للفرد من السمك :

يجب أن يؤخذ فى الإعتبار عند شراء السمك النيىء كمية الفاقد منه ، أى الجزء غير الصالح للأكل مثل الرأس – الذيل – الزعانف – السلسلة الفقرية ، الجلد – الشوك وغير ذلك ، فقد يصل لأكثر من ٥٠ ٪ وكلما كان السمك صغير الحجم أو كبير الرأس ، زاد الفقد . وتزيد نسبة الفاقد فى الأسماك ذات الأصداف كقشور الجمبرى وأصداف الكابوريا والاستاكوزا وغيرها ، وقد تصل نسبة الفقد إلى ٨٠ ٪ مما يجعلها مرتفعة السعر جدًّا .

الكمية المناسبة للفرد البالغ من السمك :

● أسماك صحيحة بالعظم : يحتاج من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ جم (حوالى ½ كيلو سمك بالعظم) . أى أن السمكة التى تزن ½ ١ كيلو جرام تكفى ٤ أشخاص . وهذه النسبة أعلى منها فى اللحوم والطيور لارتفاع نسبة الفاقد فى السمك .

● سمك مقلى أو مشوى خالى من الجلد والعظم : من ١ – ٢ شريحة (حوالى ٢٠٠ حم) .

● كفتة السمك : وهذه تخلط بكمية مساوية للسمك من البطاطس المهروس بالإضافة للبيض والبقسماط تزيد من كمية السمك ويكفى الشخص من ١ – ٢ قرص تزن حوالى ٢٠٠ – ٢٥٠ جم .

● سمك بصلصة المايونيز وغيرها : يكفى الشخص ملعقة كبيرة (١٠٠ – ١٥٠ جم).سمك بالأرز أو الفريك ٢ – ٣ ملعقة كبيرة .

تنظيف الأسماك :

تترك الأسماك المجمدة حتى ينصهر الثلج كما هو متبع فى اللحوم والطيور ، وتنظف الأسماك الطازجة والمجمدة بنفس الطريقة .

ـ تترك هذه العملية لبائع السمك خاصة إذا كان حجمه كبيرًا ويصعب تنظيفه أو سلخه بالمنزل .

وفى حالة تنظيف السمك بالمنزل تفرش طبقة من ورق الجرائد أو ورق سميك ينظف عليه السمك وتجمع مخلفات التنظيف من قشور وزعانف .. إلخ فى الورقة وتلف جيدًا وتلقى فى صندوق القمامة ، وذلك لتقليل مجهود تنظيف المنضدة والحوض وخلافه ، ومن انتشار رائحة السمك بالمنزل .

١ – يمسك ذيل السمكة بقطعة ورق لتثبيتها وتزال القشور أولا بحك الجلد بالسكين من الذيل إلى الرأس (عكس اتجاه القشور) فى خبطات قصيرة حتى لا تتناثر فى المطبخ . والسمك الخالى من القشور يحك بنفس الطريقة لإزالة الأقذار الملتصقة بالجلد .

٢ – يقص الذيل والزعانف والخياشيم بمقص السمك أو بسكين كبير حاد .

٣ – يفتح البطن بالمقص أو بسكين مدبب ويبدأ من المخرج (قريب من الذيل) إلى الرأس ، وتنزع الأحشاء الداخلية والدم المتجلط تحت السلسلة الفقرية بحكة بطرف السكين مع المحافظة على سلامة السمكة .

٤ – يدعك من الداخل والخارج بالملح لإذابة الدم ، ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٥ – تكرر العملية بدعكه بالدقيق للتخلص من « زفارة » السمك ، ويغسل ثانيًا .

٦ – يوضع فى مصفاة للتخلص من الماء أو يوضع على فوطة أو ورق يمتص الماء .

٧ – يترك صحيحًا أو يقطع ويتبل حسب الرغبة بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ، والبعض يفضل الثوم والشطة أيضًا .



طريقة سلخ
سمك موسى

سلخ السمك :

يسلخ السمك صحيحًا أو مقطعًا وذلك عندما يكون الجلد سميكًا وخاصة الأسماك الكبيرة الحجم كأسماك بحيرة ناصر مثل البلطى ، وقد ينزع الجلد من جهة واحدة فقط كما فى سمك موسى (الجهة القاتمة) أو من الجهتين .

ويجب أن يكون السمك طازجًا ، لحمه صلب متماسك ، حتى يسهل سلخه .

١ – تنزع القشور إن وجدت وتوضع السمكة على أحد جانبيها على المنضدة .

٢ – يمسك الذيل باليد اليسرى ويعمل شقًا عرضيًا بالسكين عند بداية الذيل ، ويسلك الجلد بطرف السكين ، تمرر حول الجلد حتى يسهل نزعه .

٣ – تغمس أصابع اليد اليمنى فى الملح حتى يسهل القبض على الجلد ، وتثبت السمكة على المنضدة باليد اليسرى .

٤ – ينزع الجلد بقوة بجذبه فى اتجاه من الذيل مكان القطع إلى الرأس (ينظر الشكل) .

٥ – تقلب السمكة على الجانب الآخر وينزع الجلد بنفس الطريقة .

٦ – قد يشق الجلد أسفل الرأس ويجذب بقوة عكس الاتجاه السابق .

٧ – تنظف السمكة بعد ذلك وتترك صحيحة أو تقطع حسب الرغبة ، إما جزلا مستديرة بعرض السمكة ، أى ترانشات



بالعظم Steaks ، أو تقطع شرائح بطول السمكة مع نزع الشوك والسلسلة الفقرية وذلك فى الأسماك الكبيرة الحجم ، أى فيليه Fillet ، بدون الشوك والعظم .

* قد تسلخ السمكة بعد تقطيعها نصفين طولا .

أسماك بحيرة ناصر

بحيرة ناصر بأسوان غنية بالأسماك المتنوعة الأحجام والأشكال ، وهى ثروة حيوانية كبيرة يمكن الاستفاده بها فى تغطية جزء كبير من احتياجات الجمهورية من البروتين الحيوانى المعتدل السعر ، ويزيد حجم بعض أنواع هذه الأسماك لدرجة كبيرة ، فقد يصل وزن السمكة البلطى مثلا إلى أكثر من ٣٠ كيلو جرام ولحومها ممتازة جيدة النكهة .

ويؤخذ من الأسماك الكبيرة الحجم شرائح طويلة ممتازة منزوعة الجلد والعظم نسيجها شبكى وهى المعروفة بالفيليه Fillet ، أو تقطع جزلا عرضية كبيرة مستديرة بالعظم ، وقد تسلخ أو تترك بدون سلخ وهى المعروفة بالترانشات

* **١ كيلو فيليه ينتج من ٣ كيلو سمك كبير .**

بعض أسماك بحيرة ناصر وطرق طهيها :

١ – البلطى :

وتتفاوت أحجامه كثيرًا من الصغير إلى الكبير جدًّا ويصلح لمعظم طرق الطهى كالسلق – التحمير – الشى – طواجن السمك بالأرز والفريك – الكزبرية – الكمونية ، وتؤخذ منه شرائح فيليه ممتازة أو جزل عرضية .

٢ – قشر البياض :

ويعرف بالساموس وهو من أجود أنواع الأسماك البيضاء اللحم ، جيد الطعم ويصلح لجميع طرق الطهى ، وخاصة أطباق السمك الراقية مثل السمك بالمايونيز ، أو صحيحًا فى الفرن بالزيت والليمون ، فيليه مشوى ومحمر ، كفتة بالبيض والبقسماط ، كباب مشوى وغير ذلك .

٣ – الشيلان :

وهى أسماك دهنية قاتمة اللون تصلح للشى أو الطهى فى الفرن بالزيت والليمون وبعض الطواجن .

٤ – القراميط :

سمك قاتم اللون بدون قشور (عريان) ، ومن الطرق المناسبة لطهيه التسبيك ، طاجن السمك بالفريك .

٥ – البياض :

سمك أبيض اللون بدون قشور (عريان) لحمه لين جدًّا ضعيف النكهة ، ويصلح للتسبيك – كزبرية – كمونية – مقلى – مطهى فى الفرن .

طهى الأسماك

لأسماك لينة الألياف ، لأنها تعيش فى المياه وقليلة النسيج الضام بخلاف اللحوم والطيور ، وهذا يجعلها سريعة النضج وتفكك ويراعى عند طهيها :

١ – استعمال درجة حرارة منخفضة نوعًا (أقل من الغليان) عند سلق أو تسبيك السمك حتى يحتفظ بشكله سليمًا وبنكهته.

٢ – استعمال درجة حرارة مرتفعة لمدة قصيرة عند تحمير الأسماك .

٣ – استعمال درجات حرارة متوسطة إلى مرتفعة نوعًا عند الشى والطهى فى الفرن .

٥ طرق طهى الأسماك البيضاء القليلة الدهن ، والداكنة الزيتية (تراجع فى بداية الباب) .

أولا : سلق السمك

سلق الأسماك ليس شائعًا كالتحمير والشى وخلافه ، والسمك الأبيض المسلوق خفيف سهل الهضم قليل السعرات ويناسب جميع وبصفة خاصة الأطفال والمرضى والناقهين والمسنين ، ويمكن تقديمه شهيًا جيد النكهة محتفظًا بشكله سليمًا غير ممزق اللحم ذا روعى الآتى :

١ – يسلق أى نوع من الأسماك القليلة الدهن .

٢ – يستعمل إناء كبير الحجم منخفض الجدران كصينية أو صاج مستطيل وذلك حتى يسهل رفع السمكة الصحيحة بعد سلقها . (يستعمل فى المستشفيات والفنادق إناء خاص لسلق السمك مستطيل الشكل له غطاء محكم ومزود بمصفاة مستطيلة لشكل لوضع السمكة فى أثناء السلق ، ولها مقبضان لرفعها وتصفية السائل) .

٣ – يسلق السمك صحيحًا وفى أقل كمية ممكنة من الماء حتى لا يفقد صلابته ونكهته الجيدة .

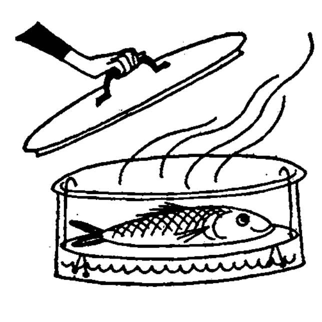
٤ – إضافة مجموعة من الخضر ومواد التتبيل تحسن نكهة الأسماك الضعيفة وتزيل الرائحة الزنخة « الزفارة » .

٥ – يوضع السمك فى الماء الساخن قبل أن يصل لدرجة الغليان ، ويغطى جيدًا ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج حسب حجم والسُمك .

٦ – يستفاد من خلاصة السمك فى عمل حساء السمك . (مذكور مع الحساء . الباب السادس) .

سمك مسلوق

يختار سمك بلطى كبير – قشر بياض – وقار – لوت .. إلخ .



إناء سلق السمك

المقادير :

١ ك سمك أبيض كبير (واحدة)
ملعقة كبيرة خل أوعصير ليمون
١ لتر ماء – ورقة لاورا
½ ملعقة شاى ملح ، ٤ حبات فلفل أسود

بصلة مقطعة حلقات
جزرة مقطعة حلقات
قطعة كرفس مقطعة
١ حبة قرنفل صحيح

الطريقة :

١ – يوضع الماء والخضر المقطعة والتوابل فى إناء ويغطى .

٢ – يرفع على نار هادئة لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة لاستخلاص نكهة الخضر والتوابل فى الماء .

٣ – توضع السمكة بعد إعدادها فى صينية كبيرة أو صاج وقد تلف فى قطعة شاش لسهولة رفعها .

٤ – يصب عليها خلاصة الخضر السابقة بحيث تكاد تغطى السمكة .

٥ – يغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ – ٢٠ دقيقة (لكل ١/٢ ١ ك سمك) . أو حتى ينضج دون أن يتمزق لحمه .

٦ – يختبر النضج بسهولة انفصال اللحم عن العظم ، وعدم خروج سائل أحمر .

٧ – يرفع السمك باحتراس من ماء السلق بالاستعانة بمقصوصة أو ملعقة كبيرة مصفاة وتوضع على طبق مناسب .

٨ – ينزع الجلد ويترك صحيحًا ويرش بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقدم ساخنًا أو باردًا .

أو ينزع الجلد والعظم والشوك وترتب جزل السمك فى طبق وتغطى بصلصة عاجية أو بيضاء خفيفة تصنع من خلاصة سلق السمك – (ينظر الصلصات – الباب السابع) .

* السمك المسلوق هو الإعداد الأول لبعض أطباق السمك المركبة مثل السمك بالمايونيز – كفته السمك – سمك بالصلصة البيضاء وغير ذلك حتى يكون خفيفًا ، ويكتفى بما فى الصلصات المضافة من مادة دهنية أو عمليات التحمير فى الكفتة .

طريقة أخرى : (فى الفرن)

فى حالة عدم الاستفادة بخلاصة السمك ، يوضع السمك فى صاج مدهون خفيفًا بالزيت ويضاف إليه ١/٢ مقدار خلاصة الخضر السابقة ويوضع فى فرن حار نوعًا حتى ينضج لمدة ٣٠ – ٤٠ دقيقة ، وفى هذه الحالة يتشرب السمك السائل ، ويحتفظ بنكهته وقيمته الغذائية ، ولا يتخلف سائل فى الصاج .

سمك بالمايونيز Mayonnaise

من الأطباق الراقية التقليدية التى تقدم فى الولائم والمناسبات ، وهو من الأطباق الدسمة لارتفاع نسبة الزيت فى صلصة المايونيز ، ويعطى مزيدًا من السعرات .

وقد يساعد فى توفير بعض الوقت والجهد الذى يبذل فى عمله شراء صلصة المايونيز التجارية التامة التجهيز ، خاصة وأن الكثيرات يفشلن فى عملها بالمنزل .

ولنجاحه :

١ – تستعمل الأسماك الكبيرة الحجم البيضاء اللحم القليلة الدهن والشوك الرفيع مثل : قشر البياض – القاروص – المرجان الكبير – البلطى الكبير .

٢ – يفضل تقديمه فى الشتاء لضمان طزاجة صفار البيض الذى يؤكل نيئًا ولنجاح صلصة المايونيز .

٣ – يجب أن يكون الزيت طازجًا غير متزنخ خالٍ من الشوائب ، ومن أفضل الأنواع زيت الذرة وزيت بذرة القطن النقى

وخليط منهما ، أما زيت الزيتون فبرغم أنه يعطى ناتجًا ممتازًا فإنه أكثر دسامة ونكهته غير مستساغة للكثيرين .

٤ – يجب أن يطهى السمك بطريقة السلق سابقة الذكر أو فى الفرن بدون إضافة مادة دهنية حتى يكون خفيفًا لينًا يسهل خلطه بالصلصة .

المقادير :

١ ك سمكة واحدة قشر بياض أو بلطى

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ناعم (سفرة)

$\frac{1}{8}$ ملعقة شاى فلفل أبيض

– قليل من الكمون الناعم

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

١ مقدار صلصة مايونيز (عادية أومطهية– الباب السابع) .

للتجميل :

٢ – ٣ بيضة مسلوقة جامد ، ٢ من الطماطم الجامدة متوسطة أو صغيرة الحجم ، جزر وخيار مخلل ، زيتون أسودمنزوع النوى ، قليل من البقدونس الصحيح ، جمبرى مسلوق مقشر (اختيارى) .

الطريقة :

١ – يسلق السمك كالطريقة السابقة وينزع الجلد والشوك والعظم وهو ما زال ساخنًا وباحتراس ، (السمك به نسبة عالية من الجيلاتين فإذا ترك حتى يبرد يلتصق الجلد باللحم ويصعب نزعه) .

٢ – يحتفظ بالرأس والذيل إذا كان شكلهما مقبولا وفى حالة سليمة .

٣ – تفصل جزل السمك وينزع منها الشوك الرفيع إن وجد وترتب كما هى فى الطبق المعد على هيئة سمكة ، ولا تهرس إلا فى حالة الأسماك الصغيرة الكثيرة الشوك .

٤ – يرش خفيفًا بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون حسب الرغبة .

٥ – توضع الرأس والذيل فى حالة استعمالها أو يعمل للسمكة شكل رأس وذيل من اللحم نفسه .

٦ – تعمل صلصة المايونيز بحيث تكون سميكة نوعًا وتغطى السمكة بطبقة كافية منها بشكل نظيف متجانس .

٧ – تمسح حافة الطبق بفوطة أو ورق يتشرب الدهن وتجمل السمكة بذوق جميل بأرباع أو حلقات البيض المسلوق المرشوش خفيفًا بالملح والفلفل – مع الزيتون الأسود .

٨ – تقطع الطماطم أرباعًا أو تحشى بالمايونيز وترص حول الطبق مع الزيتون الأسود والمخللات والجمبرى والبقدونس بحيث يكون الطبق منسقًا وغير مزدحم بمواد التجميل .

تقديم آخر :

● يوضع السمك فى طبق مستدير بشكل هرمى ، ويمكن وضع طبقة أو أكثر من الخضر المسلوقة المتبلة (مكعبات بطاطس وجزر وبسلة) لزيادة كميته وكذلك بعض المخللات . تصب عليه صلصة المايونيز ويجمل كالسابق .

– أو يقسم مقدار السمك على عدد من الأصداف (قوالب صغيرة بشكل أصداف البحر) Shell ، ويغطى بصلصة المايونيز وتجمل كل منها جفيفًا وتقدم فى طبق كبير مستدير مغطى بفوطة مطوية أو مفرش دانتيل . يقدم لكل شخص واحدة .

● **قطعة سمك بالمايونيز تزن ١٠٠ جم تعطى حوالى ٣٠٠ سعرًا .**

ثانيًا : تسبيك السمك

تصلح لهذه الطريقة الأسماك الكبيرة الحجم الغليظة الألياف كبعض أسماك بحيرة ناصر سابقة الذكر. ومن أطباق السمك الشائعة والمعروفة بطريقة التسبيك كزبرية السمك – كمونية السمك – طاجن السمك بالأرز وبالفريك.

وقد يتم التسبيك على النار الهادئة أو فى الفرن (يوضع فى بيركس بغطاء وفى وجود سائل كالماء وعصير الطماطم).

صينية رءوس السمك بالطماطم

يستفاد برءوس السمك أو القطع اللحمية من ذيول الأسماك الكبيرة الحجم كالوقار والدنيس والبلطى فى عمل هذا الصنف.

المقادير :

رءوس وذيول سمك كبير الحجم
٢ ملعقة كبيرة زيت
بصلة كبيرة مفرية غليظًا
٢ فص ثوم مفرى.
كوب عصير طماطم، $\frac{1}{4}$ كوب ماء
حزمة كرفس (السيقان والورق)
ملح، فلفل.

الطريقة :

١ – تغسل الرءوس والذيول جيدًا وتصفى ثم تتبل بالملح والفلفل والثوم وعصير الليمون.
٢ – يشوح البصل المفرى فى الزيت حتى يحمر خفيفًا.
٣ – يضاف إليه عصير الطماطم والكرفس المقطع صغيرًا والماء ويتبل خفيفًا.
٤ – يغطى ويترك على نار هادئة حتى يغلى ٥ دقائق.
٥ – ترص قطع السمك فى صينية ويصب عليها خليط الطماطم. تغطى وتطهى على نار هادئة لمدة ٢٠ – ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج السمك ويتشرب معظم السائل.
– أو توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة ويكشف الغطاء فى نهاية المدة (٣٠ – ٤٠ دقيقة) لتحمير السطح خفيفًا.
* تطبق نفس الطريقة على كزبرية السمك باستبدال الكرفس بملعقة شاى كزبرة مدقوقة. أو كمونية السمك باستعمال الكمون المدقوق.

سمك بالكارى

تتبع طريقة اللحم بالكارى :

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك سمك أبيض مسلوق نصف سلق (منزوع الجلد والعظم والشوك)
مقدار صلصلة الكارى (الباب السابع) ص ٤٠٢
كوب أرز مسلوق

طريقة :

١ – تعمل صلصة الكارى باستعمال خلاصة سلق السمك (ينظر السمك المسلوق).

٢ – يقطع السمك جزلا صغيرة ، ويضاف لصلصة الكارى الساخنة ويغطى الإناء ويطهى على نار هادئة لمدة حوالى دقائق أو حتى يتم نضج السمك مع تقليبه باحتراس.

٣ – يقدم مع أرز مفلفل أو مسلوق كما فى اللحم بالكارى ويجمل بالليمون والبقدونس.

سمك بالخضر والطماطم

طريقة سهلة وسريعة يخلط فيها السمك صحيحًا أو مقطعًا مع الخضر المتبلة بدون تشويح مما يجعله خفيفًا سهل الهضم.

مقادير :

١ ك سمك أبيض
بصلة كبيرة مقطعة حلقات رفيعة
½ – ١ ك بطاطس مقشر مقطع حلقات
٣ من الطماطم المقشرة مقطعة حلقات
٣ فصوص ثوم مفرية ناعمًا (اختيارى)
فلفلة خضراء مقطعة حلقات (تنزع البذور)
ملح – فلفل ، كمون ، عصير ليمون
½ كوب ماء
٣ ملعقة كبيرة من الزيت

الطريقة :

١ – ينظف السمك ويغسل جيدًا ويترك صحيحًا أو يقطع جزلا عرضية بالعظم سُمك ٤ سم.

٢ – يتبل بالملح والفلفل والكمون والثوم فى حالة استعماله وعصير الليمون.

٣ – يدعك البصل خفيفًا بالملح والفلفل ويخلط بحلقات البطاطس والفلفل الأخضر.

٤ – تقشر الطماطم (تغرز بها شوكة وتعرض لمدة دقيقة على النار حتى تتشقق القشرة) وقد تقطع حلقات بدون تقشير.

٥ – توضع طبقة من الخضر المعدة فى صينية أو طبق فرن ، ثم السمكة الصحيحة المتبلة أو الشرائح ويوضع حولها باق الخضر.

٦ – يرص جزء من حلقات الطماطم على الوجه.

٧ – يضاف الماء والزيت وتغطى الصينية وتوضع على نار هادئة حتى ينضج السمك والخضر حوالى ٣٠ – ٤٠ دقيقة أو توضع فى الفرن المتوسط الحرارة لمدة حوالى ساعة.

سمك بالفريك

يعمل بدون تشويح السمك.

المقادير :

½ ك سمك كبير الحجم
٣ بصلة كبيرة مفرية
٣ ملعقة كبيرة زيت
½ ١ كوب فريك
½ ١ كوب عصير طماطم
½ ١ كوب ماء
ملح ، فلفل ، كمون ، عصير ليمون

الطريقة :

١ – ينظف السمك ويغسل ويقطع جزلاً وينزع الشوك وقد ينزع الجلد إذا كان سميكًا .

٢ – يتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ويترك جانبًا .

٣ – يشوح البصل المفرى فى الزيت حتى يصفر ويبعد عن النار .

٤ – ينقى الفريك ويغسل جيدًا ويصفى ، يضاف للبصل ويقلب معه ويتبل .

٥ – يوضع نصف الفريك فى صينية أو طبق فرن ويرص عليه قطع السمك ثم باقى الفريك ويساوى سطحه .

٦ – يخلط الماء بعصير الطماطم ويتبل خفيفًا ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان .

٧ – يصب على السمك بالفريك ، ويوضع فى فرن متوسط الحرارة مع تغطيته حتى يتم نضج الفريك .
(حوالى ١ ساعة) ويتشرب السائل .

٨ – يكشف الغطاء فى نهاية المدة ويرش سطح الفريك بملعقة زيت لتحمير السطح خفيفًا . يقدم ساخنًا .

● المقدار يكفى ٤ أسخاص .

سمك بالأرز :

تتبع نفس الطريقة باستعمال ١ ½ كوب أرز بدلا من الفريك .



سمك بالأرز والجمبرى والخضر فى الفرن

ثالثا تحمير (قلى) السمك

التحمير أو القلى كما يطلق على الأسماك من أكثر الطرق المستحبة فى الأسماك القليلة الدهن وخاصة الصغيرة الحجم كالمكرونة – بوربونى – البساريا – المرجان – سمك موسى – الجمبرى ، هذا إلى جانب شرائح الأسماك الكبيرة من الوقار – قشر البياض – بلطى وغير ذلك .

ويستعمل الزيت عادة فى قلى السمك لإكسابه الصلابة والسطح الذهبى الهش (المقرمش) المستحب ، ولأن الأسماك تؤكل ساخنة ، كما تؤكل أيضًا باردة فلا تتجمد المادة الدهنية عليها .

وفى الدول الغربية يفضلون استعمال الزبد بعد صهره أولا فى تحمير بعض أنواع السمك السريعة النضج ، أى لفترة قصيرة لا تزيد عن ٣ دقائق ، لأن الزبد المنصهر يكسب الأسماك نكهة خاصة مستحبة تختلف عن الزيوت أو الدهون الأخرى . ولا يمكن استعمال الزبد فى تحمير السمك لفترة طويلة وإلا احترق وأكسبه طعمًا محترقًا غير مقبول .

والسمك المحمر أعسر هضمًا من المسلوق أو المشوى أو فى الفرن ويعطى مزيدًا من السعرات .

سمك مقلى

إعداد السمك :

١ – ينظف السمك ويغسل جيدًا ويترك الصغير الحجم صحيحًا ويقطع الكبير إلى شرائح بعرض السمكة وثخانتها ٢ – ٣ سم وقد يسلخ إذا كان جلده سميكًا كما فى سمك موسى يسلخ من الجهة القاتمة .

٢ – يوضع فى مصفاة للتخلص من الماء ثم يتبل جيدًا بعصير الليمون والملح والفلفل والكمون ويترك مدة لا تقل عن ½ ساعة فى مكان بارد .

٣ – يوضع فى مصفاة للتخلص من السوائل الزائدة قبل تغطيته .

تغطية السمك :

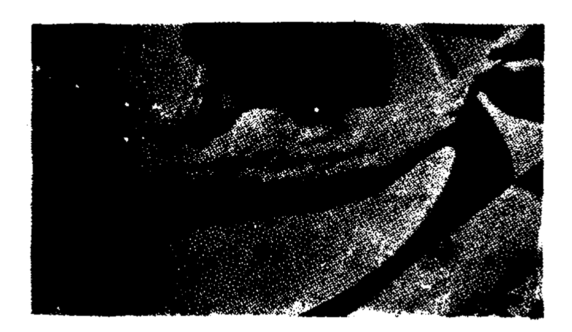
يغطى بأحد هذه الأغلفة حسب الرغبة :

١ – **يغطى بالدقيق المتبل بالملح والفلفل** : يوضع الدقيق على ورقة زبد وتفرد عليه قطعة السمك وتتبل من الجهتين جيدًا ، يضغط عليه بالسكين أو بين راحتى اليدين للتخلص من الدقيق الزائد .

٢ – **يغطى بالبيض والبقسماط** : ترش قطعة السمك خفيفًا بالدقيق لامتصاص الماء الزائد ثم تغمس فى البيض المربوب قليلا ثم فى البقسماط مع الضغط عليها بالسكين حتى يثبت الغطاء (ينظر بانيه اللحم) .

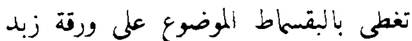
* يترك السمك بعد تغطيته بأحد الطريقتين السابقتين ½ ساعة حتى يجف الغطاء ويثبت وهذا يساعد على سرعة نضجه وعدم تساقط الغطاء واحتراقه فى الزيت .

٣ – **يغطى بالنقيطة** وفى هذه الحالة يوضع مباشرة فى الزيت الغزير الساخن حتى لا يتزلق الغطاء من على السمك . **(ينظر سمك موسى بالنقيطة) ص ٣٣١.**



تحمير السمك -- تغمس أو تدهن الشريحة بالبيض





تغطى بالبقسماط الموضوع على ورقة زبد

تحمير السمك :

يحمر تحميرًا بسيطًا أو غزيرًا فى الزيت الساخن ، تختبر درجة حرارة الزيت بوضع قطعة خبز صغيرة (مكعبٌ) ، ويوضع السمك عندما تحمر قطعة الخبز فى مدة دقيقة واحدة . ويراعى عند التحمير البسيط ما يأتى :

١ - يوضع السمك فى الزيت على الجهة التى سوف يقدم عليها أولا حتى يكتسب اللون الذهبى المطلوب والزيت مازال جديدًا ، ثم يقلب على الجهة الثانية باحتراس (٤ - ٥ دقائق) .

٢ - تزال القطع الصغيرة المحترقة من الدقيق والبقسماط أولا بأول لأنها تساعد على سرعة احتراق الزيت وتحلله (ينظر الباب الثالث - المواد الدهنية). ص ٩٨، ٩٩.

٣ - يجدد الزيت كلما نقصت كميته أو تغير لونه ، حتى لا يحترق ويتحلل ويتلف السمك فتضاف كمية جديدة من الزيت إلى الطاسة وتترك حتى تسخن قبل تحمير الباقى .

٤ - عند تحمير كمية كبيرة من السمك يفضل استعمال طاستين كبيرتين توفيرًا للوقت وحتى لا يحترق الزيت ويتحلل لتعرضه طويلا للحرارة المرتفعة ويعطى ناتجًا رديئاً

٥ - يرفع السمك بعد تحميره بشوكة أو مقصوصة وشوكة إذا كانت القطع كبيرة ، وقد يستعمل ماسك ويوضع على ورق يتشرب الزيت الزائد .

٦ - إذا كان الزيت المتخلف من تحمير السمك فى حالة جيدة يحفظ فى زجاجة مستقلة لاستعماله فى وقت قريب فى قلى السمك فقط (يتحلل ويتزنخ إذا ترك مدة طويلة) .

٧ - يقدم السمك ساخنًا بعد تجميله بالليمون والبقدونس ويقدم معه خبز أو أرز وفجل أو جرجير أو سلطة خضراء كوجبة كاملة متزنة .

● البعض يقدم سلحطة طحينة مع السمك المقلى ، ولكنها تجعل الوجبة ثقيلة لأرتفاع نسبة الدهن بها ، وتعطى مزيدا من السعرات .

تنظيف طاسة تحمير السمك :

١ - يفضل عدم استعمال زيت تحمير السمك ثانية لسرعة تزنخه وتحلله ، ولأنه لا يعطى ناتجًا كالزيت الجديد ، ولذا يجب استعمال كميات معتدلة من الزيت فى التحمير .

٢ - يوضع على الزيت - بعد أن تهدأ حرارته - قليل من الماء وترفع الطاسة على النار حتى يغلى الماء والزيت . تصب فى الحوض أو المرحاض وتكرر العملية مرة أو مرتين .

٣ – تمسح الطاسة بعد ذلك وهى ساخنة بقطعة ورق ، وهذا يسهل كثيرًا عملية غسلها بالماء الساخن والصابون ويمنع التصاق المادة الدهنية بالحوض أو انسداده وما يتبع ذلك من مجهود كبير فى تنظيف الحوض وتسليك البالوعة .

إرشادات :

● **السمك البانيه (بالبيض والبقسماط): تختار شرائح السمك الكبيرة يتراوح سمكها من ٢ – ٣ سم وينزع الجلد والشوك والعظم قبل تغطيتها بالبيض والبقسماط.**

● **تحمير السمك على مرحلتين :**

تتبع هذه الطريقة فى الفنادق ومطاعم السمك ، بعد تغطية السمك بالدقيق يحمر خفيفًا فى الزيت الغزير ، كما فى البطاطس المحمر ويترك على مصفاة حتى موعد تقديمه . يسخن الزيت جيدًا قبل وضع السمك للمرة الثانية وهذا يساعد على إكسابه اللون البنى المحمر ، ويجعله هشًّا (مقرمش) ويتخلص من الزيت الزائد . يوضع على ورق يتشرب الزيت ويقدم ساخنًا .

● السمك المقلى يؤكل ساخنًا أو باردًا ، وإذا أريد إعادة تسخينه يرص فى صاج غير مدهون ويوضع فى فرن حار أو تسخن طاسة جيدًا بدون مادة دهنية ويوضع السمك وتهدأ الحرارة حتى يسخن .

سمك موسى بالنقيطة

المقادير :

١ ك سمك موسى مجهز ومتبل .

النقيطة : ٢ بيضة – $\frac{1}{2}$ كوب لبن أو ماء – كوب دقيق منخول – ملعقة شاى بيكنج بودر – ملعقة شاى ملح – ملعقة شاى زيت .

الطريقة :

١ – يخفق البيض ويضاف إليه اللبن أو الماء ويقلب جيدًا .

٢ – تنخل المقادير الجافة فى سلطانية ، ويضاف إليها خليط اللبن مع الضرب الجيد بملعقة خشب .

٣ – يضاف الزيت وتخفق لمدة ٢ – ٣ دقيقة ، ويجب أن تغطى النقيطة ظهر الملعقة الخشب .

٤ – تغطى وحدات السمك بغمسها فى النقيطة وترفع بمقصوصة ويمسح أسفلها على حافة السلطانية . تحمر السمكة المغطاة مباشرة فى الزيت الغزير الساخن .

كفتة السمك (كروكيت السمك)

(١٠ – ١٢ كفتة)

تصلح هذه الطريقة لتقديم الأسماك الكبيرة الغليظة الألياف كما يمكن استعمال بقايا السمك المشوى من الأنواع القليلة الدهن ، وهى طريقة اقتصادية فى استعمال السمك لما يضاف إليه من كمية مساوية من البطاطس المسلوق وغيره من المواد الأخرى ، التى تزيد من كمية السمك وتجعله شهيًّا فى طريقة تقديمه ، ولكنها تتطلب وقتًا وجهدًا كبيرًا فى إعدادها .

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك سمك مسلوق منزوع الشوك والجلد ص ٣٢٣
(بلطى – قشر بياض – وقار .. إلخ) .
أو بقايا سمك مشوى
$\frac{1}{2}$–$\frac{1}{4}$ ك بطاطس مسلوق مهروس ص ١٧٨

بشر وعصير ليمونة
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى مستردة ، ملح ، فلفل .
ملعقة شاى بقدونس مفرى
بيضة مخفوقة قليلا .

للتغطية : بيضة ، كوب بقسماط ناعم .
للتحمير : زيت بسيط أو غزير .

الطريقة :

١ – ينزع الجلد والشوك والعظم من السمك الناضج ويهرس بشوكة فى سلطانية .
٢ – يهرس البطاطس وهو ساخن جيدًا ويخلط بالسمك المهروس .
٣ – تضاف باقى المقادير وتخلط جيدًا بالشوكة لعجينة متماسكة يمكن تشكيلها .
٤ – يشكل الخليط على هيئة أسطوانة على لوحة مرشوشة خفيفًا بالدقيق .
٥ – يقسم إلى ١٠ – ١٢ قطعة متساوية الحجم .
٦ – تغمس اليد فى الدقيق وتشكل القطع على هيئة سمكات صغيرة الحجم أو مستديرات أو أصابع أو كرات .
٧ – تغمس وحدات الكفتة فى البيض المتبل المخفوق قليلا ، أو تدهن بالفرجون الخاص ثم تغطى بالبقسماط ، كما فى الإسكالوب بانيه (ينظر اللحم) .
٨ – يضغط بالسكين على البقسماط حتى يثبت وتترك الكفتة $\frac{1}{4}$ ساعة قبل تحميرها (قد تغطى مرتين بالبيض والبقسماط إذا كانت غير متماسكة جيدًا) .
٩ – تحمر تحميرًا بسيطا أو غزيرًا فى الزيت الساخن .
١٠– ترفع وتوضع على ورق يمتص الزيت الزائد – ترص فى طبق وتجمل بالليمون والبقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

إرشادات :

١ – إذا كان خليط الكفتة لينًا يضاف قليل من البطاطس المهروس أو البقسماط .
٢ – يمكن حفظ وحدات الكفتة نيئة . وذلك بوضعها فى علبة من البلاستك أو كيس من البلاستك ، وتحفظ فى الفريزر ، وعند التحمير توضع مباشرة فى الزيت الغزير الساخن الذى تنخفض درجة حرارته ببرودة الكفتة . تترك حتى تنضج تمامًا .
٣ – الكفتة المحمرة المجمدة تسخن بوضعها فى صاج مبطن بورق زبد يوضع فى فرن حار نوعًا ، أو توضع فى طاسة غير مدهونة ساخنة وتهدأ النار وتغطى حتى تسخن بالبخار المتصاعد . يكشف الغطاء حتى تستعيد صلابتها .
٤ – يهرس السمك المسلوق بالشوكة وليس بالمفرمة حتى لا يكون ناعمًا مما يجعل الكفتة ثقيلة غير مسامية .

كفتة السمك فى الفرن

هذه الطريقة توفر خطوة التحمير على النار وبصفة خاصة مع الكميات الكبيرة .

ترص الكفتة بعد تغطيتها بالبيض والبقسماط فى صاج مدهون بالزيت ، ويرش سطحها بالزيت الساخن ، توضع فى فرن حار جداً حتى يحمر سطحها سريعًا مع تقليبها مرة أو أكثر فى أثناء النضج (٢٠ – ٣٠ دقيقة) .



ترانشات سمك مقلى بالبيض والبقسماط

رابعًا : طهى السمك فى الفرن

كثير من أطباق السمك التى تطهى فى الفرن تجمع بين طريقتى طهى كالسلق والطهى فى الفرن .

وهناك أطباق توضع من البداية فى الفرن باستعمال قليل من السائل أو بدونه كالسمك بالزيت والليمون . والأسماك الدهنية تصلح للطهى فى الفرن بدون استعمال مادة دهنية حتى ينصهر جزء من دهنها فيكسبها ليونة ويجعلها أخف وأسهل هضمًا .

سمك فى الفرن مع بطاطس رستو وطماطم مشوى

يطلق على السمك المطهى فى الفرن مكشوفًا وبدون سائل سمك رستو ، كرستو اللحم والطيور .

المقادير :

١ سمكة كبيرة (١ ك) .
(بورى - دنيس - بلطى .. إلخ)
ملح ، فلفل ، كمون ، عصير ليمون

½ ك بطاطس صغير صحيح أو أرباع بطاطس كبيرة
٣ من الطماطم المتوسطة الحجم تقطع نصفين عرضًا

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويغسل ويترك صحيحًا .

٢ - يتبل جيدًا من الداخل والخارج بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون .

٣ - توضع السمكة فى صاج أو بيركس كبير الحجم مدهون خفيفًا بالزيت ويرش سطحها بقليل من الزيت وقد يشق السطح العلوى للسمكة بانحراف لعمق ١ سم إذا كان سميكًا حتى تتخلله الحرارة .

٤ - السمك البورى وغيره من الأسماك الدهنية لا يدهن سطحه بالزيت .

٥ - يوضع فى فرن حار نوعًا ١٩٠° م (٣٧٥° ف) لمدة حوالى ٣٠ - ٤٥ دقيقة ، وقد يغطى سطحه بورق زبد مدهون إذا أحمر قبل تمام نضجه .

٦ - يجب عدم قلب السمكة حتى لا تتعرض للكسر .

٧ - يوضع البطاطس المقشر المتبل بالملح والفلفل فى صينية أخرى ويرش جيدًا بالزيت ويوضع فى الفرن فى نفس وقت نضج السمك ، أو يوضع بجوار السمكة فى نفس الصاج ويرش بين آن وآخر بالزيت الساخن .

٨ - تقطع الطماطم نصفين عرضًا وترش خفيفًا بالملح والفلفل وملعقة بقسماط ناعم وتشوى فى الفرن مع السمكة فى آخر مدة النضج .

٩ - ترفع السمكة باحتراس وتوضع فى طبق كبير مستطيل ويرص حولها البطاطس الرستو والطماطم المشوى وتقدم ساخنة أو باردة . وقد تقدم فى طبق الفرن .

إرشادات :

● يمكن حشو السمكة بحلقات البصل والفلفل الأخضر والجزر المتبل قبل وضعها فى الفرن .

● تستبدل البطاطس الرستو ببطاطس صحيحة صغيرة تسلق وتقشر وتتبل بصلصة فرنسية وترش ببقدونس مفروم وترص حول السمكة بعد إخراجها من الفرن .

● **سمك بالبطاطس البيوريه :**

بعد نضج السمكة فى الصاج أو طبق الفرن ، تنزع من الفرن ويجمل حولها ببطاطس بيوريه وردات أو شريط وتعاد للفرن أسفل الشوايه إن وجدت حتى تحمر خفيفًا . تجمل بالبقدونس والطماطم المشوى وتقدم . وقد يستبدل البطاطس البيوريه ببطاطس الدوقة (الباب الرابع). ص ١٨٧

شرائح السمك المطهية فى الورق (فى الفرن)

تتبع طريقة شرائح اللحم الرستو [جزء من الطهى يتم بالبخار المتصاعد من السمك] .

١ – يسلخ السمك ويقطع شرائح طويلة فيليه أو ترانشات مستديرة وينزع الشوك .

٢ – يتبل جيدًا بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٣ – تجهز قطع ورق سميك كبيرة الحجم (٢٠ × ٤٠ سم) أو ورق شيكولاته أو فويل وهو الأفضل . [أو أكياس الفرن لبلاستك الخاصة] .

٤ – توضع شريحة السمك على نصف الورقة ومعها حلقات بصل وتثنى عليها الورقة وتقفل جوانبها بعناية ، وترص على صاج مدهون بالزيت – توضع فى فرن حار نوعًا لمدة ٣٠ – ٤٠ دقيقة .

٥ – تقدم الورقة بمحتوياتها على طبق ويقدم معها بطاطس صحيحه مشوية أو بطاطس رستو وطماطم مشوية كالسابق ، وتقدم ساخنة على المائدة .

فيليه السمك بالبيض والبقسماط (فى الفرن)

تفضل الأسماك الكبيرة الحجم (أسماك بحيرة ناصر) مثل قشر البياض . الوقار – البلطى – تنظف وتقطع شرائح بطول السمكة (١ كيلو السمك يعطى ٤ شرائح فيليه سُمك الشريحة ٢ – ٣ سم) . تسلخ الشرائح وينزع الشوك (ينظر طريقه سلخ السمك) .

المقادير :

٤ شرائح من السمك الأبيض	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب
(سمكة تزن ١ كيلو جرام)	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ، ملعقة زبد
ملعقة كبيرة زيت ، ٢ ملعقة كبيرة خل	بيضة مخفوقة ½ كوب بقسماط أبيض .

الطريقة :

١ – ترص شرائح السمك بعد إعدادها فى طبق كبير .

٢ – يخلط الزيت مع الخل والتوابل جيدًا ويصب الخليط على شرائح السمك ، وتغطى وتترك فى الثلاجة لمدة ١ ساعة .

٣ – ترص الشرائح فى صينية ويرش عليها ملعقة صغيرة من الزبد السائح .
٤ – ترش بالبقدونس المفروم ، ثم تغطى الشرائح جيدًا بالبيضة المخفوقة .
٥ – تغطى خفيفا بالبقسماط الناعم .
٦ – توضع فى فرن حار نوعًا ٢٠٥° م (٤٠٠° ف) لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة .
٧ – تقدم فى الصينية أو ترفع وترص فى طبق ، يقدم معها أرباع ليمون ، وتجمل خفيفًا بالبقدونس .

سمك بالطحينة (فى الفرن)

المقادير :

١ سمكة بلطى أو قشر بياض (١ ك)
٢ بصلة مفرية
ملح ، فلفل ، كمون
٢ ملعقة كبيرة زيت
٢ ملعقة كبيرة طحينة
٣ – ٤ ليمونات

الطريقة :

١ – تعد السمكة وتتبل جيدًا بالملح والفلفل والكمون وعصير ١ – ٢ ليمونة .
٢ – توضع فى صاج مدهون فى فرن حار نوعًا حتى تنضج (حوالى ١ ساعة) .
٣ – فى أثناء نضج السمكة تعمل الطحينة – يضاف إليها عصير الليمون وقليل من الماء وتخلط جيدًا بملعقة خشب ، تخفف بالماء بحيث تغطى ظهر الملعقة .
٤ – يشوح البصل فى الزيت حتى يصفر ويبعد عن النار .
٥ – يضاف إليه الطحينة وتقلب مع البصل بعيدًا عن النار وتتبل .
٦ – تصب الطحينة على السمكة الناضجة وتعاد للفرن لمدة ٥ – ١٠ دقائق حتى تسخن الطحينة وتجف نوعًا .
٧ – يقدم الصاج بمحتوياته ويجمل بالليمون والبقدونس. يقدم معه خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

سمك بصلصة مورناى Fish Mornay
ويعرف أيضًا بإسكالوب السمك (Scallop Shells)

سبق الذكر أن كلمة إسكالوب تعنى شريحة بيضاوية الشكل ، كما تعنى أيضًا صدفة مروحية الشكل)))) ، وهى التى يقدم فيها هذا النوع من السمك . وتصلح هذه الطريقة لتقديم بقايا السمك المشوى أو المقلى وغيرها التى يراد تقديمها بشكل جديد شهى ، على أن تستحق الكمية المجهود الذى يبذل .

المقادير :

$\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ ك سمك مسلوق أو بقايا سمك مشوى أو مقلى
$\frac{1}{2}$ ك بطاطس الدوقة (الباب الرابع) ص ١٨٧
١ مقدار صلصة مورناى بالجبن الرومى
أو صلصة بيضاء (الباب السابع) ص ٣٨٩.

طريقة :

١ – ينزع جلد وشوك السمك ويقطع صغيرًا ويتبل خفيفًا .

٢ – يخلط بنصف مقدار بطاطس الدوقة ويوضع فى طبق فرن مدهون أو يوزع على ٤ أصداف (فى حالة وجودها) .

٣ – يغطى بصلصة مورناى وتجمل حافة الطبق بباقى بطاطس الدوقة بشكل وردات متلاصقة أو تجمل بالشوكة .

٤ – يوضع الطبق فى فرن حار حتى يحمر السطح لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة .

٥ – يجمل بالبقدونس ويقدم ساخنًا مع سلطة خضراء .

يمكن استبدال بطاطس الدوقة بكوب أرز مسلوق يوضع فى طبقات مع بقايا السمك . يغطى بالصلصة البيضاء ويرش جبن رومى بدلا من تجميله بالبطاطس .

أو تخلط بقايا السمك بنصف مقدار الصلصة البيضاء ويغطى بالباقى ، يرش السطح بخليط من الجبن الرومى والبقسماط . يوضع فى فرن حار لتحمير السطح .

شرائح السمك الملفوفة (فى الفرن)

١ – يقطع السمك الكبير الحجم شرائح طويلة سمك ٢ – ٣ سم (السمكة التى تزن ١ كيلو تقطع ٤ شرائح) .

٢ – يسلخ الجلد وينزع الشوك وتتبل الشرائح بالملح والفلفل وعصير الليمون .

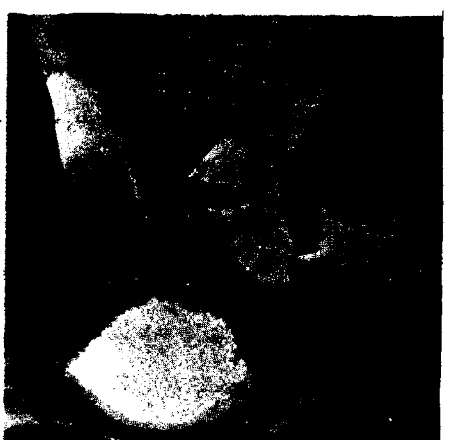
٣ – تلف الشريحة على نفسها كالسويسرول وتثبت بعود خلة .

٤ – تدهن الشرائح الملفوفة بالبيض وتغطى بالبقسماط .

٥ – ترص فى صاج مدهون ، وتوضع قطعة زبد صغيرة فى حجم البندقة على كل شريحة أو ملعقة زيت .

٦ – توضع فى فرن حار نوعًا حتى تنضج لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة .

شرائح السمك الملفوفة بطريقة التحمير





خامسًا : شي السمك

تصلح هذه الطريقة لطهى الأسماك الدهنية سابقة الذكر . كالسردين والبورى والسالمون والشيلان وغيرها . كما تصلح أيضًا للأسماك البيضاء اللحم مثل البلطى وقشر البياض والدنيس .. إلخ ، وتشوى إما صحيحة أو مقطعة شرائح منزوعة الشوك والجلد .

ومن المهم عند شى السمك تعريضه للحرارة فترة كافية للقضاء على الميكروبات الضارة وحتى يكون تام النضج مأمونًا عند أكله نظرًا لسرعة فساده . ومعروف أن الشى طريقة سريعة تؤثر فيها الحرارة على السطح الخارجى للسمك سريعًا فى حين يبقى داخله غير تام النضج .

والسمك المشوى خفيف وسهل الهضم .

سمك مشوى (بالردة)

السمك البورى من أفضل الأنواع للشى .

١ - ينظف السمك ويغسل جيدًا ويجفف ، والبعض يفضل شيه بدون تنظيف ، ولكن هذه الطريقة لا تخلو من خطورة على الصحة .

٢ - يتبل حسب الرغبة بالملح والفلفل وعصير الليمون وقد تستعمل الشطة .

٣ - إذا كان السمك كبير الحجم يعمل بالسكين ٣ أو ٤ حزوز منحرفة غير عميقة على سطحه الخارجى من الجهتين لضمان وصول الحرارة إلى داخله .

٤ - يغطى جيدًا بالردة من جهتيه وفائدتها حماية أنسجة السمك من الاحتراق أو التمزق .

٥ - تعد قطعة صفيح كبيرة أو صاج فرن مستطيل يخصص لشى السمك أو طاسة كبيرة .

٦ - توضع على النار حتى تسخن تمامًا وهذا يساعد على عدم التصاق السمك بالشواية ، يوضع عليها السمك المغلف بالردة وتهدأ الحرارة نوعًا ويترك حتى يحمر السطح السفلى (حوالى ١٠ - ٢٠ دقيقة) .

٧ - يقلب بماسك أو ملعقتين لشى السطح الآخر ، وتكرر عملية تقليبه مرة أو أكثر باحتراس حتى ينضج تمامًا (يعرف بتشقق سطحه واسوداد لون القشرة الخارجية وعدم خروج سائل أحمر) .

٨ - يرفع من الشواية ويوضع فى ماء وملح وهذا يساعد على انفصال القشرة الخارجية وسهولة نزعها . أو يرش جيدًا بالملح فقط كما فى سمك السردين .

٩ - يرص السمك فى الطبق المعد ويجمل بالليمون والبقدونس .

● قد يشوى السمك بعد تغطيته بالردة على الفحم أو بأحد طرق الشى الأخرى .

● الأسماك الكبيرة الحجم تفتح من عند الرأس وتسحب أمعاؤها دون أن تغسل .

سمك مشوى (بالبقسماط)

يفضل البعض تغطية السمك بالبقسماط الناعم بدلا من الردة وخاصة شرائح السمك الكبيرة ، تتبل حسب الرغبة ، ثم تغطى جيدًا بالبقسماط وتشوى فى صاج أسفل شواية الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، أو تشوى بأحد طرق الشى الأخرى . وتتبع هذه الطريقة فى عمل الفيليه المشوى .

سمك مشوى (بالدقيق)

يستبدل البقسماط أو الردة بالدقيق ويشوى كالسمك بالردة . قبل تقديمه مباشرة يرش بزبد سائح وعصير ليمون .

سمك بالزيت والليمون

هى ليست طريقة شى بالمعنى الصحيح كالسمك المشوى بالطرق السابقة ويمكن اعتبارها من أنواع رستو السمك فى الفرن .

١ – ينظف السمك ويغسل جيدًا ويترك صحيحًا .

٢ – يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك ١/٤ – ١/٢ ساعة حتى يتخلله التتبيل . (قد تعمل حزوز بسطحه الخارجى إذا كان كبير الحجم) .

٣ – يوضع فى صاج مدهون بالزيت ، ويغطى سطحه بقليل من الزيت (الأنواع البيضاء القليلة الدهن) .

٤ – يوضع فى فرن حار نوعًا حتى يحمر سطحه ويتم نضجه ٢٥ – ٤٥ دقيقة . ويغطى سطحه فى أثناء النضج بالسائل المتساقط فى الصاج .

٥ – قد يغطى بورق مدهون إذا احمر سطحه قبل تمام نضجه . (ويلاحظ عدم تقليب السمك فى هذه الطريقة حتى لا يتمزق لحمه) .

● يقدم السمك المشوى مع سلطة طحينة وسلطة خضراء وخبز كوجبة كاملة القيمة الغذائية .

● من الطرق الناجحة لطهى السمك فى الفرن وخاصة الكبير الحجم ، وضعه على صاج مبطن بورق سميك مدهون أو فويل يحميه من الالتصاق بالصاج وتمزقه أو احتراق سطحه السفلى .

كباب السمك مشوى Fish Kabobs

يصلح لهذا الصنف الأسماك البيضاء القليلة الدهن مثل ، قشر البياض – الدنيس – القاروص – المرجان – الوقار .. إلخ . وأسماك بحيرة ناصر الكبيرة الحجم الصغيرة السن .

١ – ينظف السمك ، وينزع الجلد والشوك ويغسل (ينظر سلخ السمك) .

٢ – يقطع مكعبات أو قطع متوسطة الحجم سمكها ٣ – ٤ سم . (كما فى كباب اللحم المشوى) .

٣ – ينقع فى خليط مكون من عصير ليمون – ملح – فلفل – فلفل أحمر غير حريف – ٣ ملعقة كبيرة زيت – ورقة لاورا – بصلة مبشورة – ثوم مفرى . يغطى ويترك فى مكان بارد (الثلاجة) مدة لاتقل عن ١/٢ ساعة .

٤ – تدهن القطع بالزبد السائح أو الزيت .

٥ – تشبك القطع فى الأسياخ وتشوى على الفحم أو الشواية الكهربائية . (كما فى كباب اللحم المشوى) حتى يتم النضج حوالى ١٠ – ١٢ دقيقة .

٦ – تقدم ساخنة على الأسياخ .

كباب السمك المشوى مع الخضر : يشبك فى السيخ قطعة سمك ثم بصلة صغيرة أو ١/٤ بصلة كبيرة يليها ١/٤ فلفلة خضراء ، وتكرر العملية حتى يمتلئ السيخ ، والطماطم تترك لنهاية الشى كما فى كباب اللحم المشوى .

● كيلو سمك منزوع الجلد والشوك يكفى من ٤ – ٥ أشخاص .

سادسًا : الأسماك ذوات الأصداف

وهذه يجب أن تكون طازجة جدًا وخاصة فواكه البحر التى تؤكل نيئة وقد سبق ذكرها فى تقسيم الأسماك .

الجمبرى Shrimps or Prawns

الجمبرى الطازج يميل لونه إلى الرمادى المحمر وجسمه يكاد يكون شفافًا لامعًا ، ويتحول إلى لون وردى محمر شهى غير شفاف عند سلقه . وتميل بعض أنواعه إلى اللون البنى الذى يتحول إلى الوردى بعد النضج أيضًا . وتوجد منه أحجام مختلفة منها الصغير والكبير .

ويقدم الجمبرى بعدة طرق منها : السلق – الشى – التحمير – مغطى بالصلصات كالمايونيز والكارى والطماطم . وهو من أطباق المشهيات الممتازة ويباع الجمبرى إما طازجًا نيئًا ، أو نظيفًا مجمدًا أو مطهيًا ومعلبًا .

جمبرى مسلوق

المقادير :

١ ك جمبرى كبير الحجم	ملح ، فلفل ، قليل من الكمون (اختيارى)
بصلة كبيرة مقطعة حلقات	ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون ، ورقة لاورا

الطريقة :

١ – يغسل الجمبرى جيدًا والمجمد منه يوضع فى ماء بارد لمدة ١٠ دقائق حتى يتفكك .

٢ – ينظف الجمبرى إما قبل أو بعد طهيه لإزالة الخيط الأسود الذى يحتوى على الرمل والأقذار التى يتغذى عليها الجمبرى فى البحر (أمعاء الجمبرى) .

٣ – يعمل شق بطول ظهر الجمبرى قبل تقشيره وهو نيئ ، حيث يوجد الخيط الأسود . وهذا يساعد على نزوله فى الماء فى أثناء السلق ، ويقلل من فقد جزء من اللحم الذى يحدث عند تنظيفه بعد السلق لإخراج الخيط الأسود (يفقده حوالى ١٠ – ٢٠ ٪) .

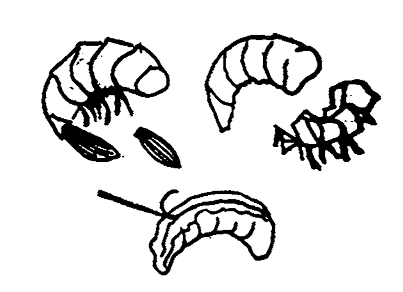
٤ – يوضع الجمبرى فى إناء ومعه حلقات البصل وباق المقادير .

٥ – يغطى الإناء ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان ، تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج فى البخار المتصاعد منه وقد يضاف $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ كوب ماء فى حالة الجمبرى الكبير .

٦ – يمسك مقبضى الإناء جيدًا باليدين مع تثبيت الغطاء ويهز بالإناء باحتراس (ينطأ) لتقليب الجمبرى دون أن ينهرى .

٧ – يترك على النار الهادئة لمدة لا تزيد عن ٥ – ١٢ دقيقة ، أو حتى يتلون باللون الوردى المحمر ، وإلا أصبح لحمه جامدًا ويزيد انكماشه .

٨ – يقدم ساخنًا بدون تقشير أو يقشر ويتبل بالصلصة الفرنسية ، أو صلصة المايونيز ، أو يدخل فى أطباق المشهيات .



تقشير وتنظيف الجمبرى المسلوق

تقشير الجمبرى بعد السلق :

يقشر الجمبرى بعد سلقه وهو مازال دافئًا ، ويعمل شق بطول الظهر وينزع الخيط الأسود فى حالة وجوده بسكين رفيع أو عود خلة أو ماشابه .

جمبرى مشوى

١ – يختار الجمبرى الكبير الحجم – يغسل جيدًا عدة مرات . يترك بدون تقشير .

٢ – ينقع الجمبرى لمدة ساعة فى صلصة فرنسية مكونة من : ملعقة كبيرة زيت – ملعقة كبيرة خل – ملح – فلفل – بصلة مقطعة حلقات – قليل من الفلفل الأحمر غير الحريف .

٣ – تشبك وحدات الجمبرى فى السيخ ، كما فى كباب اللحم بحيث يخترق الرءوس ويشوى على الفحم أو فى الشواية الكهربائية المتحركة الأسياخ .

٤ – يقدم السيخ بمحتوياته (حوالى أربعة وحدات من الجمبرى) ساخنًا على طبق مع صلصة مستردة وغيرها من الصلصات المناسبة .

جمبرى بالمايونيز

١ – يسلق الجمبرى ويقشر كالسابق ويقطع الكبير الحجم منه أو يترك صحيحًا حسب الرغبة .

٢ – يرص بشكل هرمى فى طبق من البلّور ويغطى بصلصة المايونيز (الباب السابع) ص ٣٨٢.

٣ – يجمل بوحدات صحيحة من الجمبرى والزيتون الأسود المنزوع النوى والمخللات حسب الرغبة .

تقديم آخر :

ويقدم كنوع من المشهيات : ترص وحدات الجمبرى المسلوق المقشر حول حافة كاسة بلّور بحيث يبرز جزء منها خارج الكاسة ، وينغمس الجزء الآخر فى صلصة المايونيز داخل الكاسة . يقدم لكل شخص كاسة كصنف ابتداء راقٍ ، أو يقدم فى الأصداف .

الجمبرى كنوع من المشهيات :

١ – يسلق الجمبرى ويقشر كالسابق ، ينقع فى خليط مكون من : ٣ فصوص ثوم مفرية – ٣ وحدات من الفلفل الأخضر الحريف – ٦ ملعقة كبيرة عصير ليمون – قليل من الملح والفلفل .

٢ – يغطى ويثلج عدة ساعات . يقدم باردًا كنوع من المشهيات .

جمبرى بالكارى

المقادير :

½ ك جمبرى مسلوق مقشر – ١ مقدار صلصة كارى (الباب السابع) – أرز مفلفل أو مسلوق .

الطريقة :

١ – يقطع الجمبرى إلى ٣ – ٤ قطع حسب حجمه .
٢ – يضاف لصلصة الكارى الساخنة ويقلب على نار هادئة لمدة ٢ – ٥ دقائق .
٣ – يقدم داخل حلقة من الأرز (ينظر اللحم بالكارى) . ص ٢٤٠

جمبرى بصلصة الطماطم Shrimp Creole

كالمقادير السابقة ويستبدل الكارى بصلصة الطماطم (الباب السابع) ويضاف مع الجمبرى واحدة من الفلفل الأخضر المفرى عند تسخينه فى الصلصة . ويعرف هذا الصنف باسم كريول الجمبرى . **Shrimp Creole**

جمبرى مقلى

١ – يغسل الجمبرى ويقشر ويغسل ثانية جيدًا للتخلص من الرمل .
٢ – يغطى بالدقيق المتبل أو النقيطة أو البيض والبقسماط ويحمر فى الزيت الساخن بسيطًا أو غزيرًا (ينظر تحمير السمك) .

جمبرى بالأرز والمكسرات

من أطباق الجمبرى الراقية الشهية :

المقادير :

½ ك جمبرى مسلوق مقشر
أرز بالمكسرات :
١ كوب أرز
بضلة مفرية ناعمًا
٣ ملعقة كبيرة زيت
½ ١ كوب ماء أو خلاصة ، ملح ، فلفل
٢ ملعقة كبيرة بندق مفرى غليظًا
٢ ملعقة كبيرة لوز مفرى غليظًا
٢ ملعقة كبيرة زبيب بناتى (مغسول نظيف)
ملعقة شاى قرفة ناعمة

الطريقة :

١ – ينقى الأرز ويغسل جيدًا ويصفى .
٢ – تشوح المكسرات والزبيب فى الزيت الساخن وترفع .

٣- تشوح البصلة فى الزيت المتخلف ويضاف إليها الأرز والقرفة وتقلب لمدة ٣-٥ دقائق.

٤- يضاف الماء والملح والفلفل ويقلب الأرز ويغطى. يترك على النار حتى يبدأ الغليان.

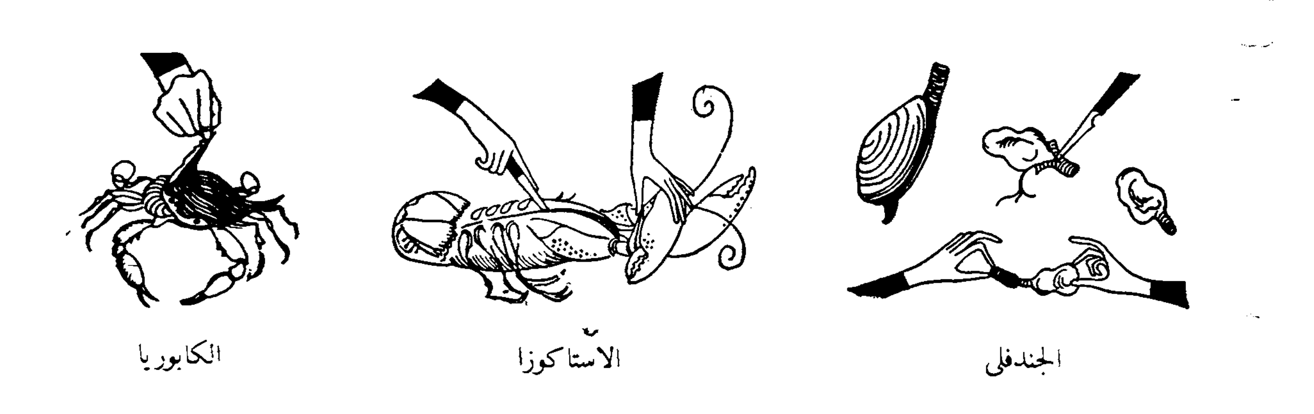
٥- تهدأ الحرارة حتى ينضج الأرز ويتشرب الماء.

٦- يحتفظ بجزء من المكسرات والجمبرى المسلوق للتجميل.

٧- يقطع باقى الجمبرى ويضاف مع المكسرات للأرز ويقلب بخفة ويترك على النار الهادئة حوالى ٥ دقائق.

٨- يجمل قاع قالب مستدير أو مستطيل بالجمبرى والمكسرات ويملأ القالب بالأرز بالخلطة. يضغط عليه خفيفًا حتى يتماسك ويساوى السطح.

٩- يقلب على طبق ويقدم ساخنًا مع صلصة مناسبة كالصلصة البنية أو صلصة الطماطم.



الكابوريا — الاستاكوزا — الجندفلى

الأسماك ذوات الأصداف (الأخرى)

الكابوريا Crabs الإستاكوزا (من البحر الأحمر) وتعرف أيضًا باللوبستر (جراد البحر) Lobster، ومن نوعه اللانجوست Langouste، وهى أغلى أنواع الأسماك الصدفية، الجندفلى Clams، الريتسا ذات الأشواك - أم الخلول Oysters أو كما تسمى بالفرنسية Mussels بلح البحر وغير ذلك.

بعض هذه الأنواع يؤكل نيئًا كما سبق الذكر.

جميع هذه الأنواع تغسل جيدًا وتسلق فى ماء مغلى وملح، أو تشوى وهى حية فى الفرن.

بديلات اللحوم Meat Alternatives

سبق الذكر فى هذا الباب أن كلمة اللحوم تطلق على لحوم الحيوانات والطيور والأسماك ، فجميعها متشابهة التركيب وتعتبر مصادر ممتازة للبروتين الحيوانى الكامل ، وهو الذى يحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية الضرورية للنمو وبناء وتعويض أنسجة الجسم التالفة (ينظر البروتين – الباب الأول) .

ومن البروتينات الحيوانية الكاملة أيضًا ، اللبن والجبن والبيض ، ويعتبر البيض البروتين المثالى فى نسبة الأحماض الأمينية الأساسية ، ولذا يؤخذ علميًا كمقياس لتقدير نسبها فى البروتينات الحيوانية والنباتية الأخرى .

وتكوّن الأحماض الأمينية الأساسية ٥٠ ٪ من وزن البروتين الحيوانى على حين أنه فى البروتين النباتى تكوّن ٣٠ ٪ من وزنه فقط ، ويوجد بعضها بنسب ضئيلة جدًا ، أو قد يكون غير موجود مما يجعل كل بروتين من البروتينات النباتية على حدة غير كامل أو ناقص ، كالفول المدمس مثلا ، ويمكن تكملة هذا النقص بخلط البروتينات النباتية مع بعضها فتتكامل الأحماض الأمينية الأساسية كتناول الفول المدمس بالزيت والليمون مع خبز وطماطم أو جرجير أو خس (الفول ينقصه الحمض الأمينى التربتوفان والخبز غنى به) .

وهكذا يجب إلا يتبادر إلى الذهن عند ذكر كلمة بروتين أن المقصود بها هو اللحم بالذات ، لأنه يمكن الحصول عليه من مصادر أخرى كثيرة من أطعمة نباتية وحيوانية .

وحيث أن اللحوم مصادر غالية الثمن وليس من السهل تناولها يوميًا ، فلابد من إيجاد بديل لها ليس من حيث الطعم ، ولكن من حيث تكامل البروتين ، فإذا كانت ربة الأسرة على دراية بقواعد التغذية الصحيحة لأمكنها عمل وجبات اقتصادية متزنة متكاملة البروتين بديلة للحوم من الأطعمة النباتية فقط ، أو بخلط الأطعمة النباتية بالحيوانية وهو الأفضل كاللبن والجبن والبيض ، مثل خلط المكرونة بالصلصة البيضاء والجبن وغيرها فتحسن نكهة الأطعمة النباتية وترفع قيمتها الغذائية (ينظر تخطيط الغذاء – الباب الثانى) .

وهذا ما يفعله النباتيون Vegetarians ، الذين يمتنعون عن تناول اللحوم بأنواعها لمعتقداتهم الدينية ، أو لأنهم يشعرون بالعطف نحو الحيوانات ويعتبرون ذبحها قسوة من الإنسان لا مبرر لها ، ولهم فلسفتهم فى ذلك فهم يقولون إن الإنسان يستطيع أن يحصل على احتياجاته من البروتين من مصادر أخرى غير اللحم ، وإن البروتين مادة غذائية واحدة من مجموع المواد الغذائية الأخرى التى يحتاجها الجسم ، وهى الكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات التى توجد بنسب عالية فى الفاكهة والخضر والبقول والحبوب والمكسرات . وأن الإنسان عندما يأكل اللحم فهو فى الواقع يأكل خضروات فى المرحلة الثانية ، لأن الحيوانات والطيور تبنى أجسامها من الخضر والحشائش التى تأكلها فى المراعى الطبيعية .

وينقسم النباتيون إلى قسمين :

١ – النباتيون المتزمتون Vegans الذين يعتمدون على الأطعمة النباتية فقط كالخضر والفاكهة والبقول والمكسرات .. إلخ ..

٢ – النباتيون المعتدلون الذين يتناولون المنتجات الحيوانية كاللبن والجبن والبيض إلى جانب المصادر النباتية سابقة الذكر وهم أفضل لأنهم يجمعون بين البروتين الحيوانى والنباتى وبذلك يضمنون الحصول على جميع الأحماض الأمينية الأساسية ، ويتمتعون بصحة جيدة ولا تظهر عليهم أى إختلافات واضحة عن الذين يتناولون اللحوم بأنواعها .

أما المتزمتون الذين لا يحسنون اختيار وجباتهم ، فقد يتعرضون لبعض الأمراض الغذائية لعدم اتزان وجباتهم ومنها النقص الشديد فى فيتامين ب$_{١٢}$ الذين يوجد فى المصادر الحيوانية ، والذى يسبب نقصه الأنيميا .

رأى علماء التغذية :

يرى بعض علماء التغذية أنه من المفيد والصحى للإنسان أن يتناول وجبات نباتية متزنة وليس المقصود بذلك أن يصبح نباتيًا ، ولكن أن يجمع بين الأطعمة النباتية والحيوانية من غير اللحوم ، ويبررون ذلك للأسباب الآتية :

١ - الفاكهة الطازجة غنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات وتفتح الشهية ، وتساعد الحمضية منها على الهضم ، كما أن أحماضها تنشط إفراز الكبد والبنكرياس ، وتعمل على تطهير الدم من السموم وتحفظ قلويته .

٢ - الخضراوات غنية أيضًا بالأملاح المعدنية والفيتامينات والألياف التى تجعل كتلة الغذاء كبيرة فى الأمعاء فتنبه حركتها وتنشطها وتمنع الإمساك (الفاكهة والخضر - الباب الرابع) .

٣ - نواتج هضم الفاكهة والخضر تتحول إلى أملاح قلوية (كربونات) تفيد فى حالات أمراض الإسقربوط - النقرس - الأمراض الروماتيزمية ، وتزيد من إفراز البول ومن قلويته .

٤ - اللحوم معرضة للفساد السريع وتعرض الإنسان للتسمم ، كما قد يتولد من هضمها أحماض تسبب تعفنًا بالأمعاء ، وقد سبق ذكر ذلك فى اللحوم .

٥ - يتمتع النباتيون بحياة طويلة وصحة جيدة وخاصة الذين يتناولون وجبات متزنة .

٦ - قلما يتعرضون لأمراض ضغط الدم وتصلب الشرايين كالذين يتناولون اللحوم .

ومن عيوب الغذاء النباتى :

١ - زيادة نسبة الألياف وكبر حجم الكتلة الغذائية مما يجعلها عسرة الهضم والامتصاص ، ويسبب تراكم الغازات فى الأمعاء وانتفاخها .

٢ - كثرة التبول والتبرز لأن حجم الغذاء النباتى يعادل ثلاثة أمثال الحيوانى .

٣ - يقل امتصاص البروتينات والدهون والكربوهيدرات فى الغذاء النباتى عنه فى الغذاء الحيوانى .

٤ - إعداد الغذاء النباتى يحتاج إلى جهد كبير ووقت طويل ، وتتطلب البقول طهيًا جيدًا حتى يسهل هضمها وامتصاصها .

ويمكن التغلب على العيوب السابقة باتباع الآتى :

١ - إدخال اللبن والجبن والبيض فى الغذاء النباتى فيقل حجم الكتلة الغذائية .

٢ - مضغ المكسرات والفاكهة والخضراوات النيئة جيدًا لمساعدة الجهاز الهضمى فى التأثير عليها وهضمها .

٣ - نقع البقول للتخلص من سُمياتها وطهيها جيدًا أو تصفيتها حتى تكون أسهل هضمًا وتقل أليافها .

٤ - عمل وجبات متزنة جيدة الخلط حتى لا يتعرض الفرد لنقص أحد المواد الضرورية كفيتامين $ب_{١٢}$.

نماذج لأطباق بديلة للحوم
وتوجد جميعها فى أماكن متفرقة من أبواب الكتاب المختلفة

أطباق بديلة متكاملة البروتين :

الوجبات النباتية فقط تعتمد على البقول وتناسب الشخص الطبيعى البالغ ، أما الأطفال والمرضى والناقهين والحوامل والمسنين فيحتاجون إلى إدخال اللبن أو الجبن أو البيض فى غذائهم .

نباتية فقط :

١ - عدس أصفر مطهى - خبز - سلطة خضراء أو بصل أخضر .

العدس غنى بالبروتين والكربوهيدرات والكالسيوم والحديد ، ولكنه فقير فى الدهون والفيتامينات ، ولذا تعتبر فتة العدس فقط وجبة غير متزنة ، ويجب إضافة مادة دهنية كالسمن أو الزيت للعدس ويؤكل مع سلطة خضراء .

٢ - كشرى (عدس بجبة وأرز مفلفل) - صلصة طماطم - سلطة خضراء .

العدس والأرز يكمل كل منهما بروتين الآخر ، ولكى تكون الوجبة متزنة يؤكل معهما صلصة الطماطم والسلطة الخضراء .

٣ - بصارة - خبز - بصل أخضر أو سلطة خضراء .

٤ - طعمية - خبز - خضر طازجة كالطماطم والخيار .

ولتحسين الوجبات السابقة يمكن إدخال اللبن والجبن والبيض على المكونات السابقة كالآتى :

١ - يضاف للعدس الأصفر لبن ، يحسن طعمه ، ويرفع من قيمته الغذائية .

٢ - يقدم مع الكشرى بيض مسلوق مقطع حلقات .

٣ - يقدم مع البصارة جبن قريش أو جبن أبيض .

٤ - يقدم مع الطعمية بيض يعجن به خليط الطعمية قبل قليها أو تؤكل مع جبن أو سلطة لبن زبادى بالخيار .

نباتية وحيوانية :

وهى أفضل طعمًا وأسهل هضمًا من البقول وأعلى فى قيمتها الحيوية :

- خضر بالصلصة البيضاء والجبن الرومى (كوسة - خرشوف - بطاطس - قرنبيط) .
- مكرونة بالصلصة البيضاء والجبن .
- سبانخ بالبيض والجبن .
- كفتة بطاطس أو بطاطس بيوريه بالجبن الأبيض والنعناع .
- أطباق البيض - عجة - مقلى .. إلخ .
- أطباق اللبن - أرز باللبن - مهلبية - بودنج الخبز .. إلخ .
- جلاش بالكستردة .
- سلطة الطحينة بالحمص والكشرى بالعدس والأرز والحمص الشامى ترتفع بهما نسبة البروتين فالحمص غنى بالبروتين والكالسيوم ، ويمكن الاعتماد على هذه الخلطات كمصدر جيد للبروتين النباتى المتكامل أو إدخال الجبن أو البيض معها .

نماذج لأطباق كاملة البروتين

فى أبواب الكتاب المختلفة نماذج متعددة لأطباق كاملة البروتين .

سوفليه الأرز

المقادير :

١ كوب أرز مفلفل بارد أو بقايا أرز مطهى
٣ بيضة متفصلة
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
ملعقة كبيرة زبد أو سمن سائح
½ كوب لبن ، قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

١ – تسيح المادة الدهنية خفيفًا ويضاف إليها اللبن والجبن الرومى والتوابل .
٢ – تضاف للأرز وتخلط معه جيدًا .
٣ – يفصل صفار البيض عن البياض . يضاف الصفار لخليط الأرز يقلب جيدًا .
٤ – يخفق بياض البيض جامدًا ويقلب مع خليط الأرز بخفة .
٥ – يصب الخليط فى طبق فرن مدهون ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطح السوفلية (١٥ – ٢٠ دقيقة) .
٦ – يقدم ساخنًا مع سلطة خضراء .

كشرى بالبيض (طريقة سريعة)

المقادير :

١ كوب عدس أصفر
½ – ¾ كوب أرز
كوب لبن
½ ١ كوب ماء ساخن
بصلة مفرية ، ملح ، فلفل
٢ – ٣ بيضة مسلوقة مقشرة

الطريقة :

١ – ينقى العدس وكذا الأرز ، ويغسل كل منهما على حدة جيدًا ويصفى .
٢ – يخلط العدس بالأرز ويوضع ½ المقدار فى طبق فرن مدهون بالسمن .
٣ – تدعك البصلة بالملح والفلفل وتبسط على خليط الأرز والعدس .
٤ – يرص البيض المسلوق المقشر فوق الخليط .
٥ – يغطى بباقى خليط العدس والأرز .
٦ – يصب اللبن على الخليط ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتشرب اللبن .

٧ – ينزع من الفرن ويصب عليه الماء الساخن المتبل بالملح والفلفل مع تقليب الخليط خفيفًا بالشوكة حتى يتخلله الماء .

٨ – تضاف ملعقة سمن سائح أو زيت ويعاد للفرن الحلو حتى يتم النضج .

٩ – يقدم الطبق ساخنًا مع سلطة خضراء .

صينية الجلاش بالجبن واللبن

المقادير :

½ ك جلاش طازج	١ كوب لبن
¼ ك جبن أبيض	٢ بيضة
ملعقة كبيرة زيت	ملح ، فلفل ، ملعقة كبيرة سمن سائح
ملعقة شاى نعناع ناعم	

الطريقة :

١ – يدهن صاج فرن أو طبق فرن مستطيل بالسمن وقد تستعمل صينية مستديرة مقاس ٢٨ سم .

٢ – يدهك الجبن بالشوكة وتضاف ملعقة الزيت والنعناع وتخلط جيدًا بالجبن .

٣ – يرص نصف الجلاش (ورقة ورقة) فى الصاج أو يقطع بحجم الصينية المستعملة ويرص بنفس الطريقة .

٤ – توزع نصف بقايا الجلاش – ويبسط عليها خليط الجبن .

٥ – يوزع بالنصف الآخر من بقايا الجلاش ثم الأوراق الصحيحة .

٦ – يقطع مربعات كبيرة الحجم ٨ × ٨ سم أو مستطيلات وبالنسبة للصينية المستديرة يقطع مثلثات (٨ مثلثات) .

٧ – يرش السطح أولا بالسمن السائح .

٨ – يخفق البيض ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل ويقلب الخليط (كستردة مملحة) . تصب على سطح الجلاش ويترك ½ ساعة حتى يتشربها .

٩ – يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينتفخ الجلاش ويحمر سطحه .

١٠ – تفصل المربعات أو المثلثات وتقدم كوجبة خفيفة كاملة البروتين مع طبق سلطة خضراء ، أو نوع من الخضر المطهية وفاكهة .

طريقة أخرى :

١ – توضع الصينية فى الفرن بعد رش السمن السائح (خطوة رقم ٧) وتترك حتى تنضج نصف نضج . تنزع من الفرن وتصب الكستردة المملحة على سطحها . تعاد للفرن حتى يتشرب الكستردة ويحمر السطح .

شرائح الخبز المحمر (للأطفال)

المقادير :

١ كوب لبن ، ٢ بيضة	٤ – ٦ شرائح خبز أفرنجى منزوع القشرة
ملعقة كبيرة سكر (أو ٢ عسل أسود)	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى قرفة .

الطريقة :

١ – يخلط البيض المخفوق قليلا باللبن ويحلى بالسكر ، تضاف القرفة ويقلب الخليط .

٢ – تغمس شرائح الخبز فى خليط اللبن .

٣ – ترفع وتحمر فى الزيت الساخن وتقدم للأطفال كوجبة عشاء مرتفعة البروتين .

أو ترص شرائح الخبز فى صاج مدهون ويصب عليها الكستردة (خليط اللبن والبيض) وتوضع فى فرن حار أو أسفل الشواية حتى تتجمد الكستردة ويحمر الخبز خفيفاً .

● لكى تكون الوجبة متزنة يقدم مع الشرائح فاكهة .



طبق سلطة خضراء كامل البروتين مقدم مع سلطة
زبادى بالخضر المقطعة – كوجبة خفيفة قليلة السعرات

الباب السادس

الحساء

- القيمة الغذائية للحساء.
- الحساء الخفيف.
- الحساء المثخن (متوسط السُمك).
- الحساء السميك.
- الخلاصة (المرق - البهريز) وهى أساس صناعة الحساء.



الباب السادس

الحساء Soup

وبالفرنسية Potage (Soupe)

عرف الإنسان الحساء منذ وقت بعيد قبل أن يصبح الطهى فنًّا ، فكان القدماء يلقون أى قطع من اللحم فى إناء كبير به ماء يغلى على نار الفحم أو الخشب ، ثم اكتشفوا صدفة أن وضع بعض الأعشاب الذكية الرائحة فى هذا الإناء يكسب الحساء طعمًا خاص .

والحساء من الأطباق الفاتحة للشهية والمدفئة فى فصل الشتاء ، وبعضها عالى القيمة الغذائية ، ويجب أن يقدم ساخنًا تمامًا إلا فى بعض الأنواع القليلة المثلجة .

ويعتبر الفرنسيون من أمهر الشعوب فى صناعة الحساء الاقتصادى الممتاز النكهة ، فربة الأسرة الفرنسية تضع على جانب من الموقد إناءً كبير الحجم تلقى فيه جميع البقايا المتخلفة من تقشير وتنظيف الخضر - العظام - الجلد - ماء سلق الخضر والمكرونة - مخلفات تحمير اللحوم والطيور - بقايا الصلصات كصلصة الطماطم - بقايا الخضر المطهية ، وتضيف إليها بعض الماء وتتركها على نار هادئة حتى ينتهى إعداد الطعام ، وتبردها ثم تحفظها فى مكان بارد كالثلاجة ، تكرر العملية فى الأيام التالية كلما أعدت الطعام لأسرتها ، وتعيد غليها وهكذا حتى يتجمع لديها كمية كافية تقوم بتصفيتها ، وتخففها بالماء حتى تصبح فى قوام الحساء ، وتضيف بعض مواد النكهة التى تفضلها ، وتقدمها ساخنة كصنف من الحساء الممتاز لأسرتها .

ولكل شعب من الشعوب أنواعه الخاصة من الحساء التى يتميز أو يشتهر بها ، وعلى سبيل المثال :

حساء العدس - حساء الفول النابت - حساء الأكارع - مصرى

الكونسوميه Consommé البويون Bouillon البويابس Bouillabais - فرنسى

حساء المنسترونى Italian Minestrone إيطالى

حساء السمك (شودر) Fish Chowder أمريكى

حساء موليجاتاونى Mulligatawny هندى

حساء البورش Borsch روسى

أهمية الحساء فى الوجبة :

١ - يقدم الحساء بكميات صغيرة (كصنف ابتداء) فى الوجبات الرسمية لفتح الشهية وتنشيط العصارات الهضمية ، ومن أمثلته الحساء الشاف (الكونسوميه) .

٢ - يقدم كجزء من وجبة خفيفة وعادة يكون متوسط السمك ومن أمثلته حساء الطماطم .

٣ - يقدم كطبق رئيسى فى الوجبة وعادة يكون سميك القوام غنى بالقيمة الغذائية ويقدم معه ما يكمل الوجبة ومن أمثلته حساء العدس بالخبز المحمص (فته العدس) مع طبق من السلطة الخضراء .

القيمة الغذائية للحساء

نوع الحساء	الكمية بالجرام	الماء %	سعرات	بروتين جرام	دهن جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملجم	حديد ملجم	فيتامين وحدة دولية	ثيامين (ب ١) ملجم	رايبوفلافين (ب ٢) ملجم	نياسين ملجم
حساء خفيف :												
● كونسوميه ١ كوب	٢٤٠	٩٦	٣٠	٥	–	٣	آثار	٠,٥	آثار	آثار	آثار	٠,٠٢
● حساء بلسان عصفور (كندوز)	٢٤٠	٩٣	٧٠	٤	٣	٧	٧	١,٠	٥٠	٠,٥	٠,٠٧	١,٠
● حساء خضر غير مصفى (كندوز)	٢٤٥	٩٢	٨٠	٥	٢	١٣	٢٠	١,٠	٢٩٤٠	٠,٥	٠,٥	١,٠
● حساء طماطم (بالدقيق)	٢٤٥	٩٠	٩٠	٢	٣	١٦	١٥	٠,٧	١٠٠٠	٠,٠٥	٠,٠٥	١,٢
حساء مثخن (متوسط السمك) :												
● حساء بالتربية (دجاج – بالدقيق)	٢٤٠	٩٢	٩٥	٣	٦	٨	٢٤	٠,٥	٤١٠	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٥
● حساء بالتربية (مضاف لبن وبيض)	٢٤٥	٨٥	١٨٠	٧	١٠	١٥	١٧٢	٠,٥	٦١٠	٠,٠٥	٠,٢٧	٠,٧
● حساء طماطم (بالصلصة البيضاء)	٢٥٠	٨٤	١٧٥	٧	٧	٢٣	١٦٨	٠,٨	١٢٠٠	٠,١٠	٠,٢٥	١.٣
● حساء السمك (بدون لبن)	٢٤٥	٩٢	٨٠	٢	٣	١٢	٣٤	١,–	٨٨٠	٠,٠٢	٠,٠٢	١,٠
حساء سميك :												
● حساء عدس أو بسلة جافة	٢٤٥	٨٥	١٤٥	٩	٣	٢١	٢٩	١.٥	٤٤٠	٠,٢٥	٠,١٥	١.٥
● حساء بطاطس	٢٤٥	٨٣	١٨٥	٨	١٠	١٨	٢٠٨	١.٠	٥٩٠	٠,١٠	٠,٢٧	٠.٥
● حساء منسترونى	٢٤٠	٩٠	١٣٥	٢	١٠	١٠	٤١	٠.٥	٧٠	٠.٠٢	٠,١٢	٠.٧
● حساء السمك شودر (باللبن)	٢٤٥	٨٣	٢١٠	٩	١٢	١٦	٢٤٠	١.٠	٢٥٠	٠.٠٧	٠.٢٩	٠.٥

القيمة الغذائية للحساء :

الحساء الخفيف مثل مرق اللحوم والطيور والحساء الشاف (الكونسوميه) قليل القيمة الغذائية والسعرات ، يعطى الكوب منه ٣٠ سُعرًا . ويؤخذ بكميات صغيرة لفتح الشهية كما سبق الذكر ، والكميات الكبيرة منه تضعف الشهية وتملأ المعدة وتعطى شعورًا بالشبع ، وتتبع هذه الطريقة أحيانًا فى علاج بعض الحالات المرضية التى تقتضى إنقاص كمية الغذاء التى يتناولها المريض ، فينصح بتناول كميات كبيرة من الحساء الخفيف فى أول الوجبة تملأ المعدة وتقلل من تناول الأطعمة الأخرى . ويوصف الحساء أيضًا لمرضى الحميات كى يحصل المريض على سوائل إضافية بشكل مقبول تمده بالأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات كمجموعة فيتامين ب وتساعد على خفض درجة الحرارة .

الحساء السميك كحساء العدس مشبع ومغذى ويعطى الكوب منه ١٤٥ سُعرًا ، وكذلك الحساء المثخن الذى يضاف إليه اللبن عادة فيرفع من قيمته الغذائية . يعطى الكوب منه ٨٠ سُعرًا ، ويساعد فى الحصول على جزء من احتياجات الفرد من اللبن وخاصة الأطفال والمسنين (ينظر جدول القيمة الغذائية للحساء) .

أقسام الحساء

يقسم الحساء إلى :

١ - إما تبعًا لسمكه وقوامه فمنه الخفيف والمتوسط السُمك والسميك .

٢ - أو تبعًا للسائل الأساسى المستعمل فقد يكون خلاصة لحم - طيور - أسماك - خضر - لبن - ماء .

وفيما يأتى تقسيم الحساء حسب سُمكه :

١ - الحساء الخفيف Thin Soups :

وهو حساء خفيف أو شاف يعد من خلاصة اللحم البتلو أو الكندوز أو الدجاج ومن أمثلته الحساء الشاف (الكونسوميه) ، ويحتاج إلى مهارة فى عمله ، وحساء اللحم أو الدجاج بلسان العصفور أو الشعرية وغير ذلك .

٢ - الحساء المتخن (متوسط السمك) Thickened or Cream Soups :

وهو الحساء الذى يثخن بإضافة مادة تكسبه قوامًا متجانسًا متوسط السُمك وعادة تضاف إليه صلصة بيضاء خفيفة أو دقيق أوكورن فلور أو بيض لإكسابه السمك المطلوب ومن أمثلته حساء بالتربية وحساء الطماطم .

٣ - الحساء السميك بطبيعته Thick Soups or Purées :

وهو حساء بعض الخضر المصفاة التى تعطى بطبيعتها قوامًا سميكًا .

مثل : حساء العدس - حساء البطاطس - حساء البسلة وغيره .

ومن صفات هذا النوع من الحساء أن مكوناته تنفصل عن السائل وترسب فى القاع ، ولذا يجب تقليبه قبل غرفه وتناوله ، أو يضاف إليه مادة رابطة كالدقيق أو الكورن فلور تقلل من انفصال مكوناته وتجعله متجانسًا .

ويتفرع من هذه الأقسام الثلاث ، أنواع متعددة من الحساء ، وقد يتغير الاسم لمجرد إضافة مادة جديدة ، كما هو الحال فى الصلصات ، فعلى سبيل المثال حساء العدس بمكوناته العادية يسمى الحساء الشرق ، وإذا أضيف إليه جزر وبطاطس سمى حساء العدس الأفرنجى ، كذلك الحساء الشاف يتغير اسمه تبعًا لمواد التجميل المضافة وهكذا .

حساء السمك Fish Soup :

ويعتبر من أنواع الحساء المثخن ، ويدخل فى عمله السمك الأبيض غير الدهنى وقد يكتفى بسلق رأس السمك وعظمه وجلده ، ومنه النوع المسمى بيسك Bisque ، وهو حساء سميك يحتوى على أسماك صدفية كالجمبرى المسلوق - أم الخلول - الجندفلى - بلح البحر وغير ذلك .

شروط الحساء الجيد : أن :

١ - يقدم ساخنًا تمامًا والنوع البارد منه يقدم مثلجًا .

٢ - يكون قوامه صحيحًا سواء كان شافًا خفيفًا أو حساء مثخنًا أو سميكًا .

٣ – تكون نكهة ولون المادة الأساسية المستعملة فيه واضحة ومميزة .
٤ – يكون خاليًا من الدسم الذى يطفو على السطح ، فهذا من أكبر عيوب الحساء .
٥ – يتجنب زيادة الملح والتوابل وخاصة الحريفة .

أوانى تقديم الحساء :

١ – فى المناسبات الرسمية (غداء أو عشاء) ، يقدم الكونسوميه أو غيره من أنواع الحساء الأخرى فى طبق الحساء العميق الذى يوضع على طبق مسطح بحجمه وعلى يمينه ملعقة الحساء (الشوربة) الكبيرة الحجم .

٢ – الحساء الخفيف كالحساء بلسان العصفور مثلا يقدم فى سلطانية الحساء الصغيرة ، أو فنجان شاى ويوضع على طبق مسطح وعلى يمينه ملعقة متوسطة (ملعقة الحلو) أو ملعقة شاى .

٣ – الحساء المثخن والحساء السميك مثل حساء الطماطم وحساء العدس كلاهما يقدم فى سلطانية أكبر حجمًا من السابقة توضع على طبق مسطح ومعه ملعقة الحساء (على اليمين) .

الخلاصة (المرق – البهريز) Stock

الخلاصة بالنسبة للحساء كالدقيق بالنسبة للكعك ، لابد من توافرها وهناك ثلاث شروط للحصول على خلاصة جيدة :

١ – عظام جيدة : عظمة قصبة الرجل الكندوز (المواسير) للخلاصة البنية ، عظام الركبة والمفاصل البتلو أو الدجاج للخلاصة البيضاء ، ويفضل اللحم مع العظم للحصول على نكهة جيدة .

٢ – استعمال إناء كبير الحجم بغطاء محكم .

٣ – الطهى البطىء لمدة طويلة لاستخلاص النكهة – علامات الخلاصة الجيدة أنها تكوّن جل (هلامية نصف متجمدة) عند ما تبرد وتثلج .

* تعرف الخلاصة فى الفنادق والمطاعم الكبيرة بالبويون bouillon ، وهى كلمة فرنسية .

الخلاصة البيضاء White Stock

هى أساس عمل الحساء الشاف أو الكونسوميه والحساء بالتربية وغيره ، وتصلح لتغذية الرضع والمرضى والناقهين والمسنين ، لأنها سهلة الهضم قليلة الدسم . ويراعى عدم وضع خضر قوية اللون بها كالجزر والبقدونس التى تؤثر على لونها الفاتح (مذكورة فى سلق اللحم – الباب الخامس) .

المقادير :

١ ك لحم بتلو بالعظم وقد يستعمل العظم فقط ويفضل عظم المفاصل	بصلة مقطوعة نصفين	ملعقة شاى ملح
٢ لتر ماء بارد	قطعة كرفس – أو ورقة لاورا أو فص مصتكى وحبهان	٦ حبات فلفل أسود أو $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ – ينزع اللحم من العظم فى حالة استعماله .

٢ – تكسر العظام وينزع الشحم إن وجد ويستبعد ، تغسل جيدًا ويقطع اللحم قطعًا متوسطة الحجم .

٣ – يوضع العظم واللحم فى إناء نظيف كبير الحجم ويغطى بالماء البارد .

٤ – تضاف باقى المقادير وقد تربط التوابل فى شاشة لسهولة نزعها .

٥ – يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى يصل للغليان فينزع الريم .

٦ – يترك على النار الهادئة حوالى ٣ – ٤ ساعات لاستخلاص معظم نكهته ، أما اللحم فيرفع من الماء بعد نضجه .

٧ – يصفى المرق أو الخلاصة فى سلطانية نظيفة ويترك حتى يبرد .

٨ – يغطى ويحفظ فى الثلاجة فيصبح قوامه هلاميًا مكونًا (جل) أبيض تغطيه طبقة خفيفة من الدهن المتجمد تحفظه وتعزله عن الهواء .

٩ – تنزع طبقة الدهن المتجمدة قبل استعماله فى عمل الحساء .

الخلاصة البنية Brown Stock

وهى أيضًا أساس لعمل أنواع كثيرة من الحساء ، ومنها أيضًا الحساء الشاف ، والخلاصة البنية لها نكهة أقوى من الخلاصة البيضاء .

المقادير :

نفس مقادير الخلاصة البيضاء باستعمال اللحم والعظم الكندوز ويزاد عليها جزرة ولفتة صغيرة مقطعة .

الطريقة :

١ – يعد اللحم والعظم كما فى الخلاصة البيضاء ، ويقوم الطهاة فى الفنادق والمطاعم بوضع العظم فى فرن حار قبل سلقه حتى يكتسب اللون البنى المحمر الذى يحسن نكهة الخلاصة كثيرًا ويعطيها اللون البنى الرائق المستحب (مذكورة فى سلق اللحوم – الباب الخامس) .

٢ – يوضع العظم واللحم بعد ذلك مع باقى المقادير فى الإناء وتتبع خطوات الخلاصة البيضاء السابقة .

خلاصة اللحم الضأن

يعطى اللحم الضأن مرقًا دسمًا له نكهة مميزة ولذا يفضل تناول اللحم الضأن المسلوق مع خلاصته « ويسمى حساء اللحم "Broth" » ، أو يرفع اللحم ويضاف للمرق قليل من الأرز أو الشعرية وغير ذلك . وعادة لا يستعمل مرق اللحم الضأن فى عمل أنواع أخرى من الحساء لأن نكهته تغطى على نكهة الخضر أو المادة الأساسية المضافة . ويعمل كالخلاصة البيضاء .

خلاصة الطيور

يصلح الدجاج الكبير الحجم والسن لعمل خلاصة جيدة ، وقد تعمل من الديك الرومى أو عظامه (فى حالة الديك الرستو) ، أما البط والأوز فلا تصلح خلاصتهما لعمل الحساء لدسامتهما (ينظر سلق الدجاج – الباب الخامس) . وخلاصة الطيور فاتحة اللون رائقة تصلح لطهى كثير من الأطعمة .

معالجة الملح الزائد فى الخلاصة :

إذا زادت نسبة الملح فى الخلاصة أو الحساء فيمكن تخفيفه كالآتى :

١ – تقشر واحدة من البطاطس وتقطع شرائح وتلق فى الحساء فى أثناء غليانه تترك لمدة ١ – ٢ دقيقة .

٢ – يبعد الإناء عن النار وتنزع البطاطس التى امتصت جزءًا من الملح ، وقد تستبدل البطاطس بلبابة الخبز الأفرنجى .

لنزع الدسم الطافى على سطح الخلاصة أو الحساء :

تتبع أحد هذه الطرق :

١ – توضع ورقة خس على سطح السائل الساخن فتمتص الدسم العائم ، تنزع الورقة وتكرر العملية باستعمال ورقة خس جديدة إذا احتاج الأمر .

٢ – توضع ورقة تمتص الدهن على سطح السائل كالسابق (مناديل ورق)

٣ – يوضع مكعب ثلج فى قطعة شاش وتجمع أطراف الشاشة فى اليد وتدلى الشاشة بالثلج وتحرك على سطح الحساء الساخن فيتجمع الدسم العائم على قطعة الثلج ويتجمد ، ترفع الشاشة بما عليها .

٤ – تثلج الخلاصة بعد تصفيتها فتتجمد طبقة الدهن على السطح ويسهل نزعها حاملة معها بعض الشوائب – وهذه الطريقة أفضل الطرق خاصة إذا كان المرق لا يستعمل فى نفس اليوم .

الخلاصة السريعة باستعمال مكعبات المرق الجاهزة

الطريقة التقليدية السابقة لعمل الخلاصة تتطلب جهدًا ووقودًا ووقتًا طويلاً قد لا يتوفر لربة البيت الآن ، هذا إلى جانب ضرورة وجود المواد الأساسية من لحوم أو طيور أو عظم وخضر وخلافه ، وكلها مواد مكلفة ، ولذا يمكنها أن تستعمل مكعبات مرق الدجاج أو اللحم الجاهزة فى عمل الخلاصة وهى سريعة وسهلة الإعداد ، ويستعمل عادة ١ مكعب مرق لكل كوب ماء لعمل خلاصة جيدة النكهة تصلح لطهى الخضر وعمل الحساء حسب الرغبة . كحساء التربية وحساء الطماطم .

صناعة مكعبات المرق :

تصنع عادة من خلاصة اللحوم والطيور الكبيرة السن ، فتطهى فى الماء ببطء عدة ساعات حتى تستخلص معظم قيمتها الغذائية ونكهتها وتصبح اللحوم والطيور بعد ذلك قليلة الفائدة . تركز الخلاصة الناتجة وتضاف إليها التوابل والمواد الحافظة وتجفف

وتكبس وتشكل مكعبات وتغلف بالفويل وتعبأ فى علب للتسويق .

وعند شرائها يجب أن تكون طازجة محتفظة بلونها الطبيعى (أصفر يميل للبنى) وإذا كانت جافة قاتمة اللون فهذا يدل على قدمها . ويفضل حفظها فى الثلاجة فى الجو الحار لوجود المواد الدهنية ضمن مكوناتها وقد تتعرض للتفكك أو التزنخ .

ومكعبات المرق اقتصادية وتوفر على ربة الأسرة شراء لحم أو طيور لعمل خلاصة لطهى الخضر والحساء وخلافه ، كما أنها فى متناول اليد فى أى وقت وتناسب الأصحاء ، ولكنها قد لا تصلح لبعض الحالات المرضية ، كمرضى القلب وتصلب الشرايين ومرضى الكلى وغير ذلك التى تتطلب تغذيتهم الحد من كمية الملح أو المواد الدهنية ، ومعروف أن نسبة الملح والدهون عالية بمكعبات المرق ، وفى هذه الحالة يفضل عمل الخلاصة من مكوناتها الأساسية الطازجة سابقة الذكر .

الحساء السريع باستعمال عبوات الحساء التامة التجهيز

يوجد أنواع متعددة من الحساء التجارى فى شكل مسحوق معبأ فى أكياس محكمة القفل من الفويل الثقيل (ورق ألومنيوم يشبه ورق الشيكولاته) . ويدون على الكيس المكونات الداخلية فى عمل الحساء ، والكمية بالنسبة لعدد الأشخاص وتاريخ الاستعمال ومن هذه الأنواع : حساء الدجاج بالشعرية أو لسان العصفور - حساء الطماطم - حساء بالتربية - حساء البسلة - الكونسوميه مع مواد تجميله وغير ذلك .

ولا شك أن الحساء المجهز بهذه الكيفية يقدم فى صورة جيدة من حيث النكهة والقوام الصحيح ويعتبر اقتصادى ، لأن إعداده لا يستغرق أكثر من ١٥ دقيقة ، فما على ربة الأسرة إلا أن تضيف محتويات الكيس لكمية الماء المغلى المذكور مع التقليب وتترك تغلى من ٥ - ١٠ دقائق حسب المكونات وتقدم ساخنة مباشرة .

الفرق بين مكعبات المرق والحساء التام التجهيز :

يجب عدم الخلط بين مكعبات المرق والحساء التام التجهيز كما يتبين من الآتى :

١ - **مكعبات المرق** ليست حساء وإنما تصنع منها خلاصة تصلح لعمل أى نوع من الحساء ولطهى الخضر والمكرونة والأرز .. إلخ .

٢ - **الحساء التام التجهيز** : عبارة عن نوع واحد فقط من الحساء كحساء الطماطم مثلا مخلوط بها مواد النكهة المطلوبة ومجملات الحساء بحالة مجففة مثل الشعرية - مكرونة ترس . - أرز - بقدونس مفرى - مكعبات صغيرة من الخضر المجففة - كستردة مملحة مطهية ومقطعة صغيرًا ومجففة وغير ذلك - ويقدم كحساء فقط ولا يصلح لطهى الخضر والمكرونة .. إلخ .

طريقة اقتصادية لعمل مكعبات حساء بالمنزل

لمن يحبون تناول الحساء كثيرًا وخاصة فى فصل الشتاء ، ويستغرق تجهيزها مدة تتراوح بين ١ - ٢ أسبوع ، وتحفظ فى الفريزر وتبقى بعد ذلك فى متناول اليد معدة للاستعمال . ويتبع الآتى :

١ - تجهز علبة كبيرة الحجم بغطاء من البلاستك أو الصينى وماشابه . تغسل جيدًا وتجفف . (تسع حوالى لترين) .

٢ - يوضع بها الكميات القليلة من الأطعمة المطهية المتبقية بعد تناول الوجبات مثل بقايا لحم أو دجاج مسلوق أو محمر أو رستو أو الجلد - صلصة طماطم وغيرها - أرز ومكرونة مطهية ، خضر مطهية وغير ذلك (ما عدا السمك) .

٣ – تغطى العلبة وتوضع فى الفريزر فتتجمد طبقة الطعام الموضوعة بها .

٤ – تكرر العملية ثانى أو ثالث يوم حسب البقايا المتخلفة من الطهى فتوضع على الطبقة السابقة المجمدة وتحفظ فى الفريزر .

٥ – تكرر العملية عدة مرات بوضع الأطعمة فى طبقات حتى تمتلئ العلبة بهذه البقايا المجمدة . يعمل منها حساء كالآتى :

٦ – تشترى بعض العظام الجيدة (حوالى ١ كيلو) – تكسر وتغسل وتغطى بالماء البارد ويضاف إليها ٣ بصلات مقطعة وورقة لاورا وتبتل بالملح والفلفل وترفع على نار هادئة ٢ – ٣ ساعات لاستخلاص كل ما بالعظام .

٧ – يضاف إليها بقايا الأطعمة المجمدة فى العلبة كما يضاف ٢ كوب عصير طماطم وتغلى لمدة $\frac{1}{2}$ – ١ ساعة .

٨ – تصفى فيتكون حساء شهى الطعم وتترك حتى تبرد .

٩ – تصب فى صوانى الثلج المقسمة وتجمد .

١٠– تنزع مكعبات الحساء المجمدة وتحفظ فى كيس بلاستك فى الفريزر للأخذ منها حسب الرغبة .

١١– لعمل حساء سريع يوضع ٢ مكعب لكل ١ كوب ماء يرفع على النار حتى يغلى – يقدم ساخنًا .



بعض أنواع الحساء الخفيف والمثخن والسميك

أولاً : الحساء الخفيف Thin Soup

الحساء الشاف أو الكونسوميه Consommé

أحد أنواع الحساء الفرنسى الراقية ويقدم بكميات صغيرة (كصنف ابتداء) فى وجبات العشاء الرسمية ، ويجب أن يقدم ساخنًا تمامًا فى طبق الحساء العميق الذى يوضع على طبق مسطح بنفس الحجم ومعه ملعقة الحساء كما ذكر سابقًا .

ويحتاج الكونسوميه إلى مهارة فى عمله حتى يكون ناجحًا ، ولذلك كثيرًا ما يُفضل شراؤه تام التجهيز ، أو يعمل بمكعبات مرق الدجاج أواللحم البتلو الجيدة النوع .

طريقة عمله :

أولا : الخلاصة :

يجهز لتر (٤ كوبات) من خلاصة الدجاج أو اللحم البتلو خاليةمن الدسم (ينظر الخلاصة البيضاء السابقة) .

ثانيًا : لتنقية الحساء :

بياض بيضة ممزوجة بملعقة كبيرة من الماء البارد .

قشر البيضة يغسل جيدًا ، وينزع الغشاء الداخلى الملتصق بها وتكسر صغيرًا (القشرة تتكون من كربونات كالسيوم وتعمل كمرشح للحساء وتنقيته من الشوائب) .

ثالثًا : للتقديم والتجميل :

يختار أحد هذه الأنواع :

- أرز لامع طويل الحبة مسلوق (ملعقة كبيرة) .
- مكعبات صغيرة من الخبز الأفرنجى المحمر (½ كوب للمقدار) .
- كرات صغيرة جدًا فى حجم حمص الشامى من عجينة الشو تخبز فى الفرن (الباب الثالث عشر) .
- شرائح رفيعة من الليمون أو مكعبات صغيرة جدًا من لحم بتلو أو دجاج مسلوق .
- لسان عصفور أو مكرونة ترس (٢ ملعقة كبيرة) .
- شرائح رفيعة جدًا كعيدان الكبريت من الجزر والكرفس (ملعقة كبيرة لكل كوب كونسوميه) ويسمى الحساء فى هذه الحالة كونسوميه جوليين Julienne .

عمل الحساء :

١ – توضع الخلاصة المعدة فى إناء كبير الحجم نظيف تمامًا ، ويرفع على النار حتى تسخن .

٢ – تهدأ الحرارة ويضاف إليها بياض البيضة الممزوج بالماء والقشر المكسر ، ويخفق بمضرب عجل أو سلك بقوة على النار

الهادئة حتى تتكون رغوة بيضاء جامدة تطفو على سطح الإناء حاملة معها الشوائب التى تتعلق بالبياض المتجمد .

٣ – يرفع المضرب ويترك الإناء بدون تحريك على النار الهادئة لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة .

٤ – يرفع الإناء باحتراس بعيدًا عن النار ، ويترك بدون تحريك حوالى ٢٠ دقيقة أخرى .

٥ – يصفى السائل من شاشة سميكة أو مصفاة سلك ضيقه الثقوب مزدوجة ، فتحجز الرغوة والشوائب ، وينزل الحساء شفافًا رائقًا .

٦ – يصب الحساء ثانية فى الإناء النظيف ويرفع على نار هادئة ويضاف إليه لسان العصفور أو الخضر الرفيعة النيئة ويغلى لمدة ٥ دقائق . فى حالة الأرز المسلوق أوكرات الشو وشرائح الليمون وغير ذلك توضع فى الحساء عند تقديمه مباشرة ساخنًا – [المقدار يكفى ٤ – ٦ أشخاص] .

كونسوميه مثلج

المقادير :

١ لتر حساء شاف (السابق) يركز

ملعقة كبيرة عصير ليمون

شرائح رفيعة من الليمون للتجميل

١ ½ ورقة جيلاتين (تتقال) أو ملعقة كبيرة مسطحة مسحوق الجيلاتين (غير محلى)

½ كوب ماء بارد

الطريقة :

١ – يكسر الجيلاتين وينقع فى الماء البارد لمدة ٥ دقائق أو يضاف الماء لمسحوق الجيلاتين فى حالة إستعماله .

٢ – يضاف الجيلاتين المنقوع للحساء الشاف الساخن مع التقليب حتى يذوب .

٣ – يضاف عصير الليمون ويوضع الحساء فى سلطانية ويثلج حتى يتجمد .

٤ – عند التقديم يكسر خفيفًا بالملعقة ويغرف فى فناجين الحساء بشكل هرمى ويجمل بشريحة ليمون ويقدم مثلجًا .

حساء الدجاج بلسان العصفور

وهو حساء خفيف غير شاف (بدون تنقية كالسابق) ، يعمل من خلاصة الدجاج ، وقد يستبدل لسان العصفور بالمكرونة الترس أو الحروف أو الأرز أو الشعرية حسب الرغبة وهو من أفضل أنواع الحساء للمرضى والناقهين والمسنين .

المقادير :

١ لتر خلاصة دجاج (ينظر الدجاج المسلوق أو ٢ – ٣ مكعب مرق دجاج فى ٤ كوب ماء – الباب الخامس) .

½ – ¾ كوب لسان عصفور – ملح – فلفل – عصير ليمونة .

الطريقة :

١ – يضاف لسان العصفور للخلاصة الساخنة (فى درجة الغليان) ويطهى على نار هادئة لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة حتى ينضج .

٢ – قد تضاف قطع صغيرة من الدجاج المسلوق المنزوع الجلد والعظم – يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقدم ساخنًا .

• تطبق نفس الطريقة على حساء اللحم البتلّو والكندوز والديك الرومى . [المقدار يكفى ٤ – ٦ أشخاص] .

حساء الخضر السريع (مبشورة غير مصفاة)

المقادير :

½ ك خضر منوعة (جزر – كرفس – كوسة – بصل)
٦ – ٨ كوب خلاصة بيضاء أو بنية
أو ٣ – ٤ مكعب مرق + ماء

ملح ، فلفل
ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
وقد يستغنى عنها

الطريقة :

١ – تعد الخضر وتبشر غليظًا بالمبشرة .

٢ – يغلى المرق وتلقى فيه الخضر المبشورة .

٣ – تطهى سريعًا لمدة ٥ – ٨ دقائق حتى تنضج بحيث تبقى متماسكة ومحتفظة بشكلها .

٤ – تتبل خفيفًا ويصب الحساء فى السلاطين الصغيرة ويرش خفيفًا بالجبن الرومى المبشور فى حالة استعماله ويقدم ساخنًا .

• هذا الحساء من النوع الخفيف ، لأن الخضر المستعملة فيه غير مصفاة وليست من النوع الذى يعطى سُمكًا للحساء [المقدار يكفى ٦ – ٧ أشخاص] .

حساء البصل بالجراتان Au gratin

من أنواع الحساء الشهية التى تشتهر بها فرنسا ، وقد سبق ذكر الجراتان فى البطاطس (باب الخضر) وتعنى أن الصنف مقدم معه جبن مبشور معرض لحرارة الفرن .

المقادير :

٤ بصلة كبيرة مقطعة شرائح رفيعة جدًّا
٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
٨ كوب خلاصة بنية (مذكورة سابقًا)
ملح – فلفل

ملعقة شاى صلصة طماطم علب أو عصير واحدة من الطماطم
للتقديم : ٣ – ٤ شرائح خبز أفرنجى
½ كوب جبن بارميزان أو رومى مبشور

الطريقة :

١ – يشوح البصل فى الزبد أو السمن على نار هادئة حتى يصفر لونه .

٢ – تضاف الخلاصة الساخنة وملعقة صلصة الطماطم أو العصير ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالى ٣٥ دقيقة حتى تتسرب نكهة البصل للحساء وينضج.

٣ – تزال القشرة الخارجية للخبز وتدهن الشرائح خفيفًا بالزبد وترش بالجبن المبشور.

٤ – تقطع كل شريحة نصفين طولا ، وترص فى صاج وتوضع أسفل شواية الفرن حتى يحمر سطحها لمدة ١ – ٢ دقيقة.

٥ – يصب الحساء الساخن فى سلطانية كبيرة أو السلاطين الصغيرة ويوضع على سطح كل منها شريحة واحدة من الخبز الساخن وتقدم مباشرة قبل أن ينتفخ الخبز ويلين. [المقدار يكفى ٦ أشخاص].

● البصل مفيد لمرضى القلب ، ويمكن عمل هذا الحساء بدون مادة دهنية أو جبن أو يستبدل الزبد بزيت الذرة.

حساء الفول النابت

من أنواع الحساء المصرى ، وهو سهل الإعداد واقتصادى ، ويوصف فى حالات اضطراب الجهاز الهضمى ، والفول النابت أحد أشكال الفول ويتميز عن الفول المدمس بأنه غنى بفيتامين ب لأنه منبت ، عصير الليمون يساعد على بياض الحساء.

المقادير :

كوب فول نابت (ينظر البقول – الباب الرابع)	بصلة مقشرة مقطوعة نصفين
ملعقة كبيرة زيت	عصير ليمونة
فص مصتكى ، فص حبهان	ملح ، فلفل
٤ – ٦ كوب ماء	قليل من الكمون (وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

١ – يقشر الفول النابت ويغسل.

٢ – يسخن الزيت فى إناء على نار هادئة وتضاف المصتكى حتى تنصهر ، ثم يضاف الماء والحبهان ، ويغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان.

٣ – يضاف الفول المقشر والبصلة وعصير الليمون ويغطى ويترك على نار هادئة مع نزع الريم حتى ينضج الفول مع إضافة الماء كلما نقص. (تنزع قشرة الحبهان).

٤ – يتبل بالملح والفلفل والكمون بعد النضج ويقدم ساخنًا مع خبز (ناشف).

ثانيًا : الحساء المثخن Thickened Soup

يقدم فى وجبات الغداء أو العشاء الخفيفة فى الشتاء ، ويقدم أيضًا فى وجبات العشاء الرسمية بكميات صغيرة .. والمادة المثخنة أو الرابطة ، إما أن تكون صلصة بيضاء خفيفة ، أو دقيق ، أوكورن فلور ، أو بيض . كما سبق الذكر . ويفضل الأطفال هذا النوع من الحساء فهو مغذى وسهل التناول والهضم ويحصل به الأطفال على جزء من احتياجاتهم اليومية من اللبن . كما يجب ألا ننسى أهميته بالنسبة للحوامل والمراضع والمسنين .

حساء الخضر المصفى (أساسه صلصة بيضاء خفيفة)

المقادير :

صلصة بيضاء خفيفة مكونة من :	خضر مسلوقة مصفاة مكونة من :
٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	½ كوب بسلة خضراء مقشرة – جزرة
½ ١ ملعقة كبيرة دقيق	خرشوفة – ١ كوسة متوسطة الحجم
٣ كوب لبن ساخن	½ كوب فاصوليا خضراء مقطعة

الطريقة :

١ – تعد الخضر وتسلق فى ماء مغلى أو خلاصة حتى تنضج (الباب الرابع) .

٢ – تصفى مع ماء سلقها وتغطى وتحفظ جانبًا . (تهرس فى الخلاط أو مصفاة الخضر) .

٣ – تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة – يسيح الزبد أو السمن فى إناء مستدير القاع ويضاف الدقيق ويقلب بملعقة خشب لمدة دقيقة دون أن يحمر لونه .

٤ – يبعد الإناء عن النار ويضاف اللبن الساخن تدريجيًّا مع التقليب بقوة بالملعقة الخشب (ينظر الصلصة البيضاء – الباب السابع) .

٥ – يعاد الإناء على نار هادئة مع إستمرار التقليب حتى يغلى ويغلظ خفيفًا لمدة دقيقة . (قد تعمل الصلصة البيضاء بالطريقة السريعة) . ص ٣٩٠

٦ – تضاف الخضر المصفاة ويتبل الحساء جيدًا وتترك ٣ دقائق أخرى على نار هادئة حتى يغلظ قوامها نوعًا – إذا كان القوام غليظًا يخفف بالماء .

٧ – يصب فى سلطانية الحساء ويقدم ساخنًا .

إرشادات :

- يمكن عمل الصلصة البيضاء بنصف مقدار اللبن والنصف الآخر (½ ١ كوب) مرق الطيور أو لحم أو ٢ مكعب مرق فى ½ ١ كوب ماء .
- يمكن الاستغناء عن عمل الصلصة البيضاء وبعد سلق الخضر وتصفيتها تخفف بنصف مقدار اللبن وقليل من الماء . يفكك

مقدار الدقيق (١ ½ ملعقة) فى قليل من الماء البارد ويضاف للخضر المصفاة - تقلب على نار هادئة حتى تغلظ خفيفاً وتقدم .

● تطبق هذه الطريقةعلى : (حساء البسلة (½ ٤) حساء الخرشوف (عدد ٦) حساء الجزر (عدد ٦) - حساء البطاطس (عدد ٤) وغير ذلك .

١ - حساء الطماطم أساسه صلصة بيضاء خفيفة

(يكفى ٤ - ٦ أشخاص)

هذا الحساء شهى ومستحب ويقدم فى الفنادق والوجبات الرسمية بكميات صغيرة ، ونظرًا لارتفاع حموضة الطماطم يخشى من إضافة اللبن مباشرة إليها فيؤدى ذلك إلى تكتله (يقطع ويترسب كازين اللبن) ، ولذا يضاف فى شكل صلصة بيضاء تحميه من التكتل والإنفصال .

المقادير :

١ - ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
بصلة مفرية
٢ فلفلة خضراء مفرية ناعمًا
٢ كوب عصير طماطم - ورقة لاورا
½ ملعقة شاى سكر (تعادل حموضة الطماطم)

صلصة بيضاء خفيفة مكونة من :
٢ ملعقة كبيرة زبد (وقد يستغنى عنها)
٢ ملعقة كبيرة دقيق
٢ كوب لبن ساخن
ملح ، فلفل

الطريقة :

١ - يشوح البصل والفلفل فى الزبد أو السمن على نار هادئة لمدة ١ دقيقة .

٢ - يضاف عصير الطماطم وورقة اللاورا والسكر والتوابل . يغطى ويترك على نار هادئة حتى تنضج الخضر مع إضافة قليل من الماء أو الخلاصة إذا احتاج الأمر .

٣ - تعمل الصلصة البيضاء كما فى حساء الخضر المصفى السابق .

٤ - تنزع ورقة اللاورا من حساء الطماطم ويترك البصل والفلفل الأخضر .

٥ - تضاف الصلصة البيضاء لخليط الطماطم تدريجيًا مع التقليب باحتراس وتترك حتى تسخن دون أن يصل الحساء للغليان وإلا أدت حموضة الطماطم إلى تكتل اللبن . إذا كان الخليط غليظًا يخفف نوعًا بالماء . ويقدم الحساء ساخنًا .

٢ - حساء الطماطم

أساسه الدقيق - مصفى وبدون صلصة بيضاء

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	٢ حبة فلفل أسود صحيح ، ٢ حبة قرنفل صحيح
٢ ملعقة كبيرة دقيق	ملح ، $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى سكر ، ورقة لاورا
$\frac{1}{2}$ ١ كوب عصير طماطم	خضر مقطعة مكعبات : قطعة كرفس ، بصلة صغيرة ، جزرة .
٢ كوب خلاصة بنية أو مكعب مرق فى الماء	

الطريقة :

١ - تشوح الخضر المقطعة فى الزبد أو السمن لمدة دقيقتين .

٢ - يضاف الدقيق إليها ويقلب على نار هادئة لمدة ٣ دقائق أخرى .

٣ - تضاف باقى المقادير ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة حوالى ١ ساعة مع التقليب من آن لآخر وإضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر .

٤ - يصفى الحساء من مصفاة ضيقة الثقوب أو يضرب فى الخلاط بعد تبريده .

٥ - يعاد تسخينه حتى يغلظ نوعًا ويقدم ساخنًا .

١ - حساء التربية بالبيض

يعمل عادة على مرق الديك الرومى أو الدجاج الكبير وهو من الأنواع الشهية الشائعة التقديم ، والمادة الرابطة هنا هى صفار البيض الذى يجب ألا يغلى على النار بعد إضافته ، وإلا تكتل الحساء (يكلكع) ، والسبب فى ذلك أن درجة نضج بروتين البيض أقل من درجة الغليان (ينظر البيض) ويصلح تقديمه فى الولائم .

المقادير :

٢ كوب خلاصة دجاج أو رومى	ملعقة كبيرة كريمة لبانى
صفار ٢ بيضة	أو $\frac{1}{4}$ كوب لبن كامل الدسم ، ملح ، فلفل

الطريقة :

١ - يوضع صفار البيض فى سلطانية التقديم ويخلط بالكريمة أو اللبن البارد والملح والفلفل .

٢ - يغلى المرق ويصب مغليًا وتدريجيًا على خليط الصفار مع التقليب بقوة بملعقة خشب أو مضرب سلك حتى ينضج البيض ويتجانس الخليط .

٣ - لا يعاد على النار ، ويقدم ساخنًا مباشرة مع شرائح ليمون .

٢ – حساء التربية بالدقيق والليمون

هذا الحساء أسهل فى عمله من السابق والمادة الرابطة هى الدقيق وهو أكثر استعمالاً من حساء التربية بالبيض .

المقادير :

٢ كوب خلاصة دجاج أو رومى	عصير ليمون
ملعقة كبيرة دقيق	ملح ، فلفل

الطريقة :

١ – يوضع الدقيق فى سلطانية ويفكك بقليل من الماء البارد .

٢ – يصب عليه المرق المغلى مع التقليب بقوة بملعقة خشب .

٣ – يعاد إلى الإناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق ويغلظ الخليط نوعًا . يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٤ – يصب فى سلطانية الحساء ويقدم ساخنًا .

* يفضل البعض تقليب الدقيق فى ملعقة زبد حتى يصفر خفيفًا ثم تضاف باقى المقادير ويغلى .

حساء السمك

يتقن عمل هذا الحساء سكان السواحل كبورسعيد والإسكندرية وغيرها ، ولكى يكون حساء السمك ممتاز يجب اختيار سمك أبيض قليل الدهن كالوقار وقشر البياض .. إلخ . (ينظر سلق السمك – الباب الخامس) . كما يجب العناية بتنظيف وغسل السمك وتتبيله بعصير الليمون للتخلص من (الزفارة) .

المقادير :

٨ كوب خلاصة سمك أبيض (الباب الخامس)	٢ ملعقة كبيرة دقيق
أو خلاصة رءوس السمك وعظامه . ص ٣٢٣	عصير ليمونة
ملعقة كبيرة زبد	ملح ، فلفل

الطريقة :

١ – يقلب الدقيق فى الزبد الساخن على نار هادئة حتى يصفر لونه ويبعد عن النار .

٢ – تضاف خلاصة السمك المصفاة الساخنة مع التقليب السريع وبقوة بملعقة خشب .

٣ – يعاد الإناء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق ويغلظ الحساء نوعًا . وقد يضاف قطع صغيرة من السمك المسلوق المنزوع الجلد .

٤ – يضاف عصير الليمون ويعاد تتبيله . يصب فى السلطانية ويقدم ساخنًا مع شرائح ليمون .

حساء السمك على الطريقة الأمريكية

ويعرف بالشودر Fish Chowder

أصله من نيو إنجلند ببريطانيا ثم انتقل إلى أوربا وأمريكا.

وهو نوع من الحساء الدسم السميك ويقدم كطبق رئيسي في الوجبة مع نوع من الفطير أو الخبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة، ويوضع في الحساء قطع من السمك المسلوق مثل الجمبري - الاستاكوزا - الجندفلي أو السمك المسلوق.

المقادير :

- بصلة صغيرة مفرية
- ½ كوب كرفس مفرى
- ½ كوب جزر مقطع مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة زبد أو مرجرين
- ٢ كوب خلاصة سمك أو ماء مغلي
- كوب عصير طماطم
- ٢ كوب بطاطس مقطع مكعبات صغيرة
- ملح، فلفل، زعتر، ½ ملعقة شاى سكر.
- ملعقة كبيرة دقيق
- كوب سمك مسلوق مقطع صغيرًا منزوع الشوك والجلد أو جمبرى مسلوق مقطع أو غيره من الأسماك.

الطريقة :

١ - يشوح البصل في الزبد على نار هادئة حتى يصفر، تضاف باقي الخضر والخلاصة (ماعدا الطماطم والبطاطس) والتوابل والسكر.

٢ - يغطى الإناء ويطهى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.

٣ - يضاف البطاطس وعصير الطماطم ويطهى لمدة ٢٠ دقيقة أخرى.

٤ - تفكك ملعقة الدقيق في قليل من الماء البارد وتضاف للحساء مع التقليب الجيد.

٥ - يضاف السمك المسلوق أو الجمبري ويطهى لمدة ٥ - ١٠ دقائق أخرى.

٦ - يلاحظ أن الخضر والبطاطس تعطى قوامًا سميكًا للحساء ويجب تخفيفه بالماء حتى يكون قوامه مناسبًا.

ثالثاً : الحساء السميك Thick or Purees

وقد سبق ذكره ويعمل من الخضر المصفاة التى تعطى بطبيعتها سُمكًا للحساء مثل حساء العدس ، حساء البطاطس ، حساء البسلة .. إلخ .

وهذا النوع من الحساء ترسب مكوناته فى القاع وتنفصل عن السائل لعدم وجود مادة رابطة كالدقيق ، ولذا يجب أن يقدم ساخنًا ، وأن يقلب جيدًا قبل غرفه فى كل طبق ، وقد تضاف إليه كمية قليلة من الدقيق كمادة رابطة .

١ - حساء العدس الأصفر

من أنواع الحساء المصرى المغذى الشهى ، خاصة فى الشتاء ، وعادة يكتفى بطبق من حساء العدس مع خبز محمر أو مقدد (ناشف) وسلطة خضراء كوجبة متكاملة القيمة الغذائية . والعدس من أفضل بديلات اللحوم ، لأنه من أغنى البقول فى البروتين ، كما أنه غنى بالكربوهيدرات والكالسيوم والحديد .(ينظر البقول - الباب الرابع) .

ويوجد نوعان من العدس صعيدى وبحيرى ، وأفضلها عدس إسنا .

المقادير :

٢ كوب عدس أصفر	٢ لتر ماء أو خلاصة لحم أو طيور
٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	أو مكعب مرق فى الماء
١ بصلة متوسطة	خبز بلدى مقدد (ناشف) مكسر صغيرًا
ملح ، فلفل ، ½ ملعقة شاى كمون	أو مكعبات خبز أفرنجى مجفف فى الفرن

الطريقة :

١ - يغسل العدس جيدًا فى إناء عميق مع تصفية الماء باحتراس ويوضع فى مصفاة ويغسل ثانية للتخلص من بعض الحصى .

٢ - يشوح العدس والبصلة المفرية فى السمن أو الزيت لمدة ٣ - ٥ دقائق .

٣ - يضاف الماء أو الخلاصة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة حوالى ساعة حتى ينضج العدس تمامًا (ينهرى) ويضاف قليل من الماء من آن لآخر.

٤ - يقلب العدس قبل تصفيته ويصب فى المصفاة ببطء حتى يرسب الحصى الكبير الحجم فى قاع الإناء (أو يضرب فى الخلاط الكهربائى بعد تبريده) .

٥ - يعاد الحساء للإناء النظيف وتضاف التوابل ويقلب حتى يبدأ الغليان .

٦ - يترك يغلى على نار هادئة ٣ - ٥ دقائق .

٧ - يصب فى سلطانية الحساء ويقدم ساخنًا مع خبز مقدد أو محمر .

• **للاقتصاد فى استعمال المادة الدهنية لتحمير الخبز** - يرص فى صاج ويرش بالزبد أو السمن ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر خفيفًا ، بدلا من تحميره على النار وامتصاصه لكمية كبيرة من المادة الدهنية .

٢ – حساء العدس بالخضر كما يعرف « بالطريقة الأفرنجية »

يزاد على مقادير حساء العدس السابقة : ١ جزرة وحبة بطاطس تقطع صغيرًا أو تبشر ½ كوب لبن – ملعقة كبيرة دقيق ، وهذا يرفع من قيمته الغذائية ويجعل بروتينه متكاملا لإضافة اللبن .

الطريقة :

١ – بعد تصفية العدس كما فى الخطوة رقم ٤ السابقة يضاف اللبن ويفكك الدقيق بقليل من الماء البارد ويضاف للخليط .

٢ – يرفع الخليط على النار الهادئة مع التقليب حتى ينضج الدقيق ويغلظ الحساء نوعًا (فائدة الدقيق أنه يربط المكونات فلا يرسب الحساء كالسابق) .

٣ – يقدم ساخنًا مع مكعبات الخبز الأفرنجى المقدد أو المحمر .

حساء البسلة الجافة

لا تختلف عن طريقة حساء العدس سوى أن البسلة يجب أن تنقع لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة حتى تلين تمامًا ، ثم تعمل بطريقة حساء العدس السابقة .

المقادير :

كوب بسلة جافة
٢ لتر ماء أو خلاصة
٢ بصلة مقطعة
جزرة مقطعة
ملعقة شاى سكر لتحسين الطعم
ملح ، فلفل
قليل من النعناع الأخضر

حساء المنسترونى الإيطالى Italian Minestrone

تشتهر به إيطاليا ويعتبر وجبة كاملة لا ينقصها سوى فاكهة أو نوع من الخضر الطازجة ، وهو عبارة عن خليط من البقول وخضراوات الموسم والمكرونة الصغيرة (خواتم) .

المقادير :

كوب فاصوليا بيضاء أو لوبيا (منقوعة ١٢ ساعة)
٢ كوب خلاصة بنية
٨ كوب ماء ، ½ كوب زيت زيتون
١ بصلة مفرية ، فص ثوم مفرى
½ ملعقة شاى ملح ، ¼ ملعقة شاى فلفل
٣ جزرة كبيرة مقطعة مكعبات
٣ عود كرفس مقطع صغيرًا مع الأوراق
١ ثمرة كوسة مقطعة مكعبات
٢ كوب مكرونة صغيرة مسلوقة
كوب عصير طماطم

الطريقة :

١ – تصفى الفاصوليا البيضاء من ماء النقع وتسلق فى ماء جديد على نار هادئة لمدة ١ – ٢ ساعة حتى تنضج .

٢ – فى أثناء سلق الفاصوليا يشوح البصل والثوم فى زيت الزيتون حتى يصفر تضاف الخضر المعدة ما عدا الفاصوليا والمكرونة وعصير الطماطم ، وتقلب لمدة ٢ – ٣ دقيقة .

٣ – تضاف الخلاصة والماء والتوابل ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى تنضج الخضر حوالى ٣٠ دقيقة .

٤ – تضاف المكرونة المسلوقة والفاصوليا المسلوقة بعد تصفيتها من ماء سلقها وعصير الطماطم وتترك على نار هادئة حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة حتى تكتسب نكهة الحساء .

٥ – يخفف الحساء بالماء إذا كان قوامه غليظًا .

٦ – يعاد التتبيل ويقدم ساخنًا وقد يرش السطح بجبن بارميزان مبشور . [**هذا المقدار يكفى ١٠ أشخاص**] .

حساء موليجاتاونى الهندى Mulligatawny

يدخل فى هذا الحساء الكارى الذى تشتهر به الهند ، وهو شائع أيضًا فى بريطانيا ويحتوى على خضر منوعة ويشبه إلى حدٍّ ما حساء المنسترونى الإيطالى المقدار يكفى ٥ – ٦ أشخاص .

المقادير :

بصلة متوسطة مقطعة حلقات
ملعقة كبيرة زبد أو سمن
فلفلة خضراء مقطعة صغيرًا
جزرة متوسطة مقطعة مكعبات
قطعة كرفس مقطعة صغيرًا
تفاحة مقشرة مقطعة شرائح

٢ ملعقة كبيرة دقيق . ملعقة مسحوق الكارى
٢ حبة قرنفل صحيح ، ملح ، فلفل
حزمة بقدونس مفرية
٢ – ٤ كوب مرق الدجاج
كوب عصير طماطم
كوب دجاج مسلوق مقطع صغيرًا

الطريقة :

١ – يشوح البصل فى المادة الدهنية يضاف الدقيق والكارى ويقلب لمدة دقيقة .

٢ – تضاف باقى المقادير ماعدا الدجاج المسلوق وعصير الطماطم .

٣ – يغطى الإناء ويطهى على نار هادئة لمدة ٣٠ – ٤٠ دقيقة ، مع إضافة قليل من الماء أو المرق إذا احتاج الأمر ، يضاف أخيرًا عصير الطماطم .

٤ – تضاف قطع الدجاج المسلوق ويطهى لمدة ٥ دقائق أخرى حتى يكتسب نكهة الحساء ، ويقدم ساخنًا .

الباب السابع

الصلصات

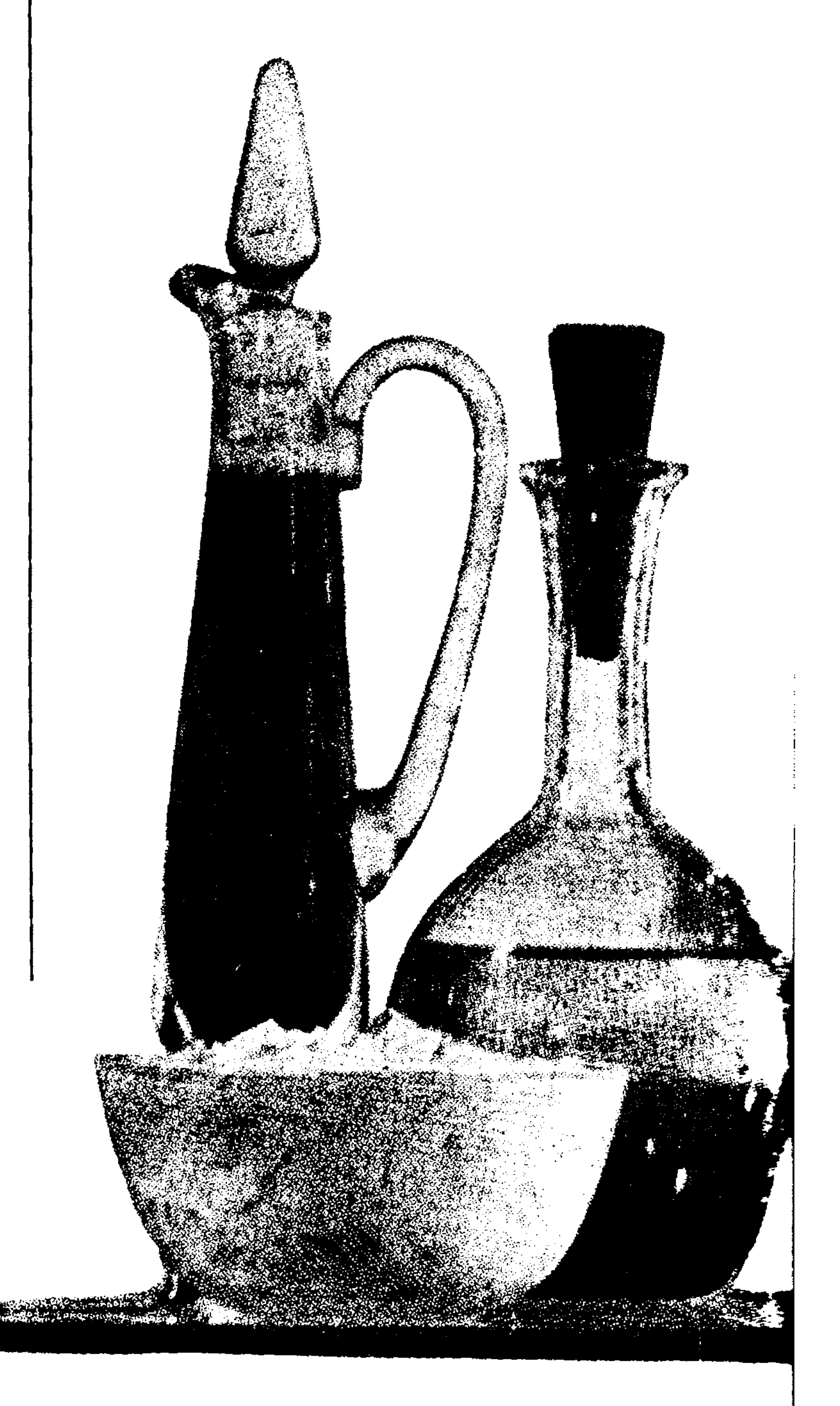
تشمل :

١ - متبلات السلطة Salad Dressings

- الفرنسية .
- الإيطالية
- المايونيز .
- الصلصة المطهية مملحة وحلوة .

٢ - الصلصات Sauces

- البيضاء (الباشميل) .
- البنية والجريفى .
- الطماطم (الحمراء) .
- الهولندية (الصفراء) .
- صلصات منوعة أخرى .
- صلصات حلوة .



الباب السابع

الصلصات Sauces

وتشمل :

١ – متبلات السلطة salad Dressings :

مثل الصلصة الفرنسية ، وصلصة المايونيز ، والصلصة المطهية ، وكلهة تستعمل لتتبيل السلطات ، كالسلطة الخضراء وسلطة الخضر المسلوقة والسلطة الروسية وغيرها . وتقدم باردة .

٢ – الصلصات Sauces :

مثل الصلصة البيضاء ، وصلصة الطماطم ، والصلصة البنية ، والصلصات الحلوة ، كصلصة الليمون والبرتقال والشيكولاته وغيرها . وتقدم مثل هذه الصلصات مع اللحوم والطيور والأسماك والأرز والمكرونة والبودنج وغير ذلك ، لإظهار نكهة الأطعمة أو تجميلها ورفع قيمتها الغذائية . وتقدم ساخنة أو دافئة .

أولاً : متبلات السلطة salad Dressinge

وهى التى يطلق عليها تجاوزًا صلصات ، كالصلصة الفرنسية وصلصة المايونيز ، ولكنها فى الواقع ، وكما يتضح من تسميتها ليست صلصات بالمعنى الصحيح ، فهى مجموعة من المواد المستعملة للتتبيل كالملح والفلفل والمستردة والثوم والبصل وغيرها مخلوطة بالخل أو عصير الليمون والزيت فى شكل مستحلب .

وقد يضاف إلى هذه المتبلات (كالتتبيلة الفرنسية مثلا) بعض المواد الأخرى التى تكسبها نكهة مميزة أو لرفع قيمتها الغذائية كالقشدة واللبن والجبن الرومى والمخللات المفرية والبصل والبيض المسلوق المفرى وغير ذلك .

ومن هذه المتبلات ثلاثة أنواع شائعة الاستعمال تقدم باردة ، وسوف تدرج تحت اسم الصلصات ، لأنها أصبحت متداولة ومعروفة لدى الجميع بهذه التسمية وهى :

١ – الصلصة الفرنسية .

٢ – صلصة المايونيز .

٣ – الصلصة المطهية ومنها المجهزة تجاريًّا باسم : Cooked Salad Dressing

١ – الصلصة الفرنسية :

وهى من أفضل متبلات السلطة الخضراء بصفة خاصة ، وهى عبارة عن مستحلب مؤقت ، لأنها تتكون من الخل أو عصير الليمون (وهو الوسط المائى) والزيت وبعض التوابل كالملح والفلفل .

وقبل التعرض لطريقة عملها يجب معرفة شىء عن طبيعة هذا المستحلب (وهو من الناحية العلمية أحد الحالات الغروية) .

ما هو المستحلب Emulsion ؟

يتكون المستحلب من سائلين غير قابلين للامتزاج ببعضهما كالزيت والماء ، فعلى سبيل المثال يذوب الكحول تمامًا فى الماء مكونًا ما يسمى بالمحلول الحقيق ، فى حين لا يذوب الزيت فى الماء وإنما ينتشر فيه على شكل قطرات دقيقة مكونًا ما يعرف بالمستحلب .

ويعتبر اللبن مستحلبًا طبيعيًّا ، إذ تنتشر فيه حبيبات الدهن الدقيقة (القشدة) فى الماء الذى هو سائل اللبن ، ويسمى مثل هذا المستحلب علميًّا « زيت – فى – ماء » ، أى أن المادة الدهنية تنتشر فى الماء .

وعلى العكس من ذلك الزبد فهو مستحلب « ماء – فى – زيت » ، لأن نسبة الماء قليلة فى الزبد ، ولذلك فهى تنتشر فى شكل قطرات دقيقة جدًّا فى المادة الدهنية (الزبد) .

وتعتبر الصلصة الفرنسية مستحلب « زيت – فى – ماء » كاللبن .

كيف يتكون المستحلب ؟

عند رج أو خفق الزيت مع الماء بشوكة أو مضرب مثلا وبقوة لمزجهما جيدًا ، تتجزأ قطرات الزيت وتنتشر على شكل حبيبات دقيقة جدًّا فى الماء مكونة مستحلبًا سميكًا نوعًا ، فإذا ترك هذا المستحلب عدة دقائق تتجمع حبيبات الزيت ثانية مع بعضها وتنفصل سريعًا عن الماء مكونة طبقة تصعد على سطح الإناء ، لأن الزيت أخف وكثافته النوعية أقل من الماء . فإذا تكرر الخفق وترك الخليط مرة أخرى ينفصل الزيت ثانية عن الماء . ولذا يسمى مثل هذا الخليط (مستحلب مؤقت) ، وهذا هو سبب إعادة خفق الصلصة الفرنسية قبل إضافتها للسلطة .

المستحلب شبه الثابت :

عند إضافة الملح والفلفل والمستردة وغيرها للمستحلب المؤقت فى أثناء الخفق فإنها تساعد على ثبات المستحلب إلى حد ما وتكسبه بعض السُمك فلا ينفصل سريعًا كالسابق وهى الطريقة المتبعة فى عمل الصلصة الفرنسية وغيرها المجهزة تجاريًّا إذ يضاف إليها بعض المواد المثبتة مثل الجيلاتين والصمغ العربى والبكتين والمستردة والفلفل الأحمر وغير ذلك فيزيدها سُمكًا ويؤخر انفصالها ويسمى مثل هذا المستحلب شبه ثابت .

المستحلب الثابت :

وهو المستحلب المتجانس القوام مثل صلصة المايونيز المضاف إليها البيض الكامل أو الصفار ، وهى مذكورة بالتفصيل فيما بعد .

الصلصة الفرنسية French Dressing

[مستحلب مؤقت]

بالرغم من بساطة مكوناتها فإنها يجب أن تكون من نوع جيد ، كزيت السلطة النقى غير المتزنخ . والملح الناعم الخالى من الشوائب ، والخل الجيد وغير ذلك ، لأن الصلصة الفرنسية تقدم عادة باردة ، مما يساعد على وضوح أى طعم غير مستحب فيها .

ومن أفضل أنواع الزيوت زيت الذرة وزيت بذرة القطن النقى ، كما يستعمل زيت الزيتون وزيت فول الصويا وزيت الفول السودانى ، وإن كانت الزيوت الثلاثة الأخيرة غير مألوفة لنا .

مقادير الصلصة :

- ½ كوب زيت
- ¼ كوب خل أو عصير ليمون أو خليط منهما
- ½ ملعقة شاى ملح
- ¼ - ½ ملعقة شاى سكر
- ¼ ملعقة شاى مستردة
- ¼ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ - توضع جميع المقادير فى زجاجة حجمها مناسب ، وتغطى بإحكام وترج جيدًا بقوة حتى تختلط المكونات ببعضها ويغلظ قوامها نوعًا ، أو توضع فى سلطانية . وتخفق بقوة إما بشوكة أو مضرب فى حالة الكميات الكبيرة .

٢ - يعاد رجها أو خفقها جيدًا قبل إضافتها للسلطة الخضراء ، وقد تقدم الصلصة فى الزجاجة الخاصة على المائدة لاستعمالها حسب الرغبة .

٣ - توفيرًا للوقت والجهد يمكن عمل كمية مضاعفة من الصلصة الفرنسية ووضعها فى زجاجة محكمة القفل وتحفظ فى الثلاجة حتى تكون جاهزة للاستعمال اليومى ويفضل فى هذه الحالة استعمال الخل فقط .

● **يلاحظ وجود السكر وهو ضرورى لتحسين نكهة الصلصة .**

منوعات من الصلصة الفرنسية :

● تضاف حلقتان من البصل لخليط الصلصة وترج جيدًا وتترك فترة حتى تكتسب الصلصة بعضًا من نكهة البصل . ويستغنى عنه قبل استعمالها .

● يقلب مع الصلصة ملعقة شاى بقدونس مفرى قبل إستعمالها .

● يضاف للصلصة ملعقة كبيرة بقدونس مفرى و ½ ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفرى و ١ ملعقة كبيرة من كل من : الكرفس والبصل المفرى .

● يقلب مع الصلصة ½ كوب مخللات مفرية رفيعًا .

● يضاف للصلصة ملعقة كبيرة كتشب Ketchup (صلصة طماطم مجهزة) .

● يضاف للصلصة ½ كوب جبن رومى مبشور أو مقطع شرائح رفيعة .

● الإضافات السابقة تجعل مستحلب الصلصة الفرنسية شبه ثابت .

الصلصة الإيطالية Italian Dressing

وأساسها واحد ، مثل الصلصة الفرنسية ولكنها تختلف عنها فى نكهة التوابل المضافة ، ويفضلها الكثيرون عن الصلصة الفرنسية لنكهتها المستحبة فى تتبيل السلطة الخضراء .

ويوجد منها أكياس مجهزة تحتوى على مجموعة من التوابل ذات نكهة مميزة لخلطها بالزيت والخل :

المقادير :	مجموعة من التوابل :
¼ كوب خل	½ ملعقة شاى ملح – ¼ ملعقة شاى فلفل
٢ ملعقة كبيرة ماء	½ ملعقة شاى سكر ، ¼ ملعقة شاى فلفل أحمر
⅔ كوب زيت ذرة	¼ ملعقة شاى ثوم مجفف (أو فص ثوم مفرى)
أو زيت بذرة القطن (زيت الأكل)	¼ ملعقة شاى بصل مجفف (أو بصلة صغيرة مفرية)

الطريقة :

١ – توضع المقادير الجافة فى زجاجة متسعة الفوهة نوعًا ويضاف إليها الخل والماء .

٢ – تغطى وترج بقوة لمدة دقيقتين حتى تتسرب نكهة التوابل إلى السائل .

٣ – يضاف الزيت للخليط السابق ويرج ثانية بقوة وتستعمل الصلصة .

٤ – تحفظ الزجاجة فى الثلاجة لاستعمالها حسب الطلب وترج جيدًا قبل الاستعمال .

٢ - صلصة المايونيز Mayinnaise: ص ٣٨٢

تعرف بالمستحلب الثابت (مستحلب زيت – فى – ماء) وتحتوى على نفس مكونات الصلصة الفرنسية بزيادة نسبة الزيت فتصل إلى حوالى ٧٠ ٪ من مكوناتها فى حين تصل فى الصلصة الفرنسية إلى ٣٥ ٪ .

ويضاف للمايونيز صفار البيض الذى يكسبه القوام السميك ويثبته .

المستحلب الثابت :

لتحويل المستحلب المؤقت كما فى الصلصة الفرنسية إلى مستحلب ثابت ، فلابد من إدخال مادة ثالثة فى الخليط تثبت المستحلب وتعمل كوسيط يقلل من التنافر بين الزيت والماء . ويسمى مثل هذا الوسيط مثبت للمستحلب Emulsifier . ويعتبر صفار البيض مثبت ممتاز للمستحلبات التى منها المايونيز ، ذلك لأنه يحتوى فى تركيبه على جزئين ، جزء منهما محب للماء ويسمى علميا هيدروفيلك Hydrophilic ، والجزء الآخر محب للزيت ويسمى ليوفيلك Lipophilic (لوجود مادة اللسثين بالبيض) Lecithin وبذلك يقلل صفار البيض من التوتر السطحى بين الزيت والماء .

عمل صفار البيض فى المايونيز :

عند عمل المايونيز يخلط صفار البيض بالخل أو عصير الليمون أولا وهو الوسط المائى ، ثم يضاف الزيت قطرة قطرة تدريجيًا مع الخفق الجيد ، ففى أثناء هذه العملية يكوّن صفار البيض غشاء رقيقًا حول كل قطرة زيت تسقط فى الإناء ، وبذلك يمنع

تجمعها مع بعضها ثانية ، وانفصالها عن الماء كما يحدث فى الصلصة الفرنسية ، فتبقى قطرات الزيت معلقة ومنتشرة فى الماء وتثبت فى هذا الوضع مما يعطى للمايونيز سُمكًا وثباتًا . (ينظر الشكل) .

شكل يبين مستحلب زيت فى ماء

○ قطرة الزيت (المادة المنتشرة)

▭ المـاء (وسط الانتشار).

ومن المواد الأخرى التى تساعد على تثبيت المستحلب وإكسابه السُّمك ، البيض الكامل ولو أن البياض يعمل على تخفيف للمايونيز كالخل والليمون ، لارتفاع نسبة الماء به .

والجيلاتين والصمغ والبكتين والمستردة الجافة وكلها مثبتات تستعمل فى إنتاج المايونيز التجارى .

خطوات هامة لنجاح المايونيز

□ **الخامات المستعملة :**

● **البيض** : يجب أن يكون طازجًا جدًا لأنه يستعمل نيئ ، والبيض القديم يصعب فصل صفاره ويؤدى إلى انفصال المايونيز ، ولا يكون مأمونًا عند تناوله ويفضل استعمال الصفار عن البيض الكامل لكفاءته .

● **الملح والفلفل والمستردة** : يُستعمل ملح ناعم نقى ، وفلفل أبيض ، حتى لا يظهر فى الصلصة وتفضل المستردة الجافة لأنها تقلل من كمية الماء المضافة للمايونيز (معجون المستردة به نسبة من الماء) ، وتساعد على إكسابه بعض السُّمك .

● **الزيت** : يفضل زيت بذرة القطن النقى وزيت الذرة وربما زيت الزيتون ، ويجب أن يكون نقيًّا غير متزنخ وغير متجمد فى الشتاء ، أو شديد السيولة فى الصيف فكلاهما يصعب خفقه وتوزيعه عن الزيت فى درجة حرارة الغرفة .

□ **الأدوات المستعملة :**

● **شكل الإناء** : يفضل استعمال سلطانية من الصينى مستديرة القاع والجوانب وقطرها السفلى أصغر من العلوى حتى يمكن للمضرب أو الملعقة الخشب أن تصل إلى الكميات الصغيرة فى قاع السلطانية ، وخاصة عند الابتداء .

● **حجم الإناء** : أن تكون السلطانية مناسبة لكمية المايونيز المطلوب عملها فلا تكون صغيرة بحيث تعوق حرّية الخفق ، ولا كبيرة بحيث تضيع فيها كمية الصلصة ويضيع معها مجهود الخفق .

□ **المضرب المستعمل :**

يعد المايونيز فى المنزل بإحدى هذه الطرق :

(أ) يخفق يدويًّا باستعمال ملعقة خشب ، وهى طريقة بطيئة تتطلب وقتًا وجهدًا كبيرًا (حوالى ١ ساعة للمقدار) .

(ب) يستعمل مضرب يدوى سلك أو عجل ، وهذا يتطلب وقتًا وجهدًا أقل من الملعقة الخشب ، لأنه أقوى وأسرع فى الخفق (حوالى ½ ساعة) .

(جـ) يستعمل الخلاط الكهربائى (المضارب) وهى طريقة سريعة مريحة تستغرق دقائق (من ١٠ إلى ١٥ دقيقة) ، خاصة إذا كان من النوع المثبت على قاعدة ، لأنه يعطى فرصة للقائمة بالعمل أن تكون حرّة اليدين ، فيمكنها أن تضيف قليلا من الزيت للخليط ، وفى أثناء دوران الخلاط لخفقها ، تستطيع أن تعد الخضر أو السمك وما إلى ذلك ، أى أن العمل يكون بالتبادل ، على حين أنه فى الطرق اليدوية السابقة لابد من شغل اليدين طول مدة عمل المايونيز ، تقوم إحدى اليدين بالخفق والأخرى تضيف الزيت فى شكل قطرات صغيرة باستمرار .

□ طريقة خلط المايونيز :

- كلما كان مكان العمل رطبًا والخامات باردة ، ساعد ذلك على سرعة تماسك المايونيز ..
- يوضع صفار البيض ومقدار التوابل كله من البداية مع خفقه قليلا لإكسابه بعض السُّمك .
- يضاف الحامض بعدة طرق وكلها تعطى نفس النتيجة مادام الخلط صحيحًا .. وهى :

(ا) يضاف كل مقدار الحامض (خل وليمون) للصفار أولا مع خفقه قليلا قبل إضافة الزيت وهذا يزيد كمية الخليط ويسهل عملية الخفق بالمضرب أو الخلاط ، ولو أنه يجعل المايونيز أكثر سيولة فى البداية لزيادة كمية الماء ، ولكنه يغلظ تدريجيًّا بإضافة الزيت بالطريقة الصحيحة حتى يصل للسُّمك المطلوب .

(ب) يضاف الحامض بالتبادل مع الزيت فى أثناء الخفق ، فكلما غلظ الخليط جدًّا بإضافة الزيت ، يخفف قليلا بإضافة الحامض ، وهكذا حتى تنتهى المقادير .

(جـ) يضاف الحامض بعد إضافة معظم الزيت (½ المقدار) وهذا يجعل قوام المايونيز غليظًا ، ويخفف تدريجيًّا بإضافة الحامض ثم يضاف باقى الزيت .

- إضافة الزيت على شكل قطرات صغيرة ، خاصة فى البداية ، مع استمرار الخفق بقوة ، يعطى فرصة لصفار البيض أن يكوّن طبقة رقيقة حول كل قطرة زيت ، كما سبق الذكر ، وهذا يمنع احتمال انفصال المايونيز .

أسباب انفصال المايونيز :

١ - استعمال خامات غير طازجة تمامًا .

٢ - عمل المايونيز فى درجة حرارة مرتفعة كفصل الصيف وهو غير مستحب لدسامته .

٣ - إضافة كمية كبيرة من الزيت دفعة واحدة فى البداية .

٤ - إضافة أى كمية زائدة من الزيت عن المقادير المذكورة ، فيصبح من الصعب على كمية الصفار المحدودة أن تغلف قطرات الزيت الجديدة مما يؤدى إلى انفصاله .

٥ - أى شيء يساعد على إتلاف عمل صفار البيض فتنكسر الطبقة الرقيقة حول قطرات الزيت وتتجمع مع بعضها وينفصل المايونيز ، ومن أمثلة ذلك :

درجة البرودة الشديدة كوضع المايونيز فى الفريزر ، أو الحرارة الشديدة أو تكوين قشرة على سطح المايونيز بسبب حفظه مكشوفًا بعد عمله ، فينكسر عند تقليبه لخلط القشرة به وتحريكه بشدة بعد عمله وتركه فترة ، وهذا ما يحدث للمايونيز التجارى عند نقله من مكان لآخر .

إصلاح المايونيز الفاصل :

إذا انفصل المايونيز فى أثناء عمله ، أو بعد الانتهاء من عمله لأحد الأسباب السابقة فمن الممكن إصلاحه باتباع أحد هذه الطرق :

١ - تستعمل صفار بيضة جديدة توضع فى سلطانية نظيفة ، ويضاف إليها المايونيز الفاصل ببطء شديد مع الخفق بقوة حتى ينتهى المقدار ويغلظ .

٢ - توضع ملعقة كبيرة من الخل أو عصير الليمون أو اللبن أو الماء فى السلطانية ويضاف إليها المايونيز الفاصل بنفس الطريقة السابقة .

٣ - تستعمل واحدة صغيرة من البطاطس المسلوق المهروس ناعمًا بدلا من صفار البيضة ويضاف إليها المايونيز الفاصل ويتمم كالسابق .

٤ - تستعمل صفار بيضة مسلوقة بدلا من النيئة وتتمم كالسابق .

المايونيز التجارى :

يستعمل فى صناعته جهاز خاص للخلط يساعد على تجزئة حبيبات الزيت تجزيئًا دقيقًا جدًّا متجانسًا ، مما يساعد على انتشارها وثباتها فى المستحلب ، هذا بالإضافة إلى المواد المثبتة الأخرى التى تضاف مع صفار البيض ، وبذلك يتحمل المايونيز عمليات النقل والشحن من مكان لآخر مع حفظه فى مكان بارد .

ولا شك أنه يوفر على ربة البيت وقتًا وجهدًا كبيرًا فى عمل الصلصة بالمنزل ، وخاصة فى حالة عدم وجود خلاط كهربى (مضارب) .



استعمال الزجاجة لخلط الصلصة الفرنسية

صلصة المايونيز Mayonnaise Dressing

ينسب المايونيز إلى بلد فى فرنسا بنفس التسمية وهى« مايونيز » ، والمايونيز من الصلصات الباردة الراقية التى تستعمل فى تغطية الأسماك ومنها شرائح سمك موسى بالمايونيز والجمبرى بالمايونيز ، واللحوم الباردة بالمايونيز والطيور ، والسلطات كالسلطة الروسية ، وقوالب السلطة المثلجة ، وأطباق المشهيات المثلجة وغير ذلك ، وتقدم مثل هذه الأطباق عادة فى المناسبات نظرًا لما تتطلبه من وقت وجهد وفن فى طريقة تقديمها .

مقادير الصلصة :

صفار بيضة طازجة جدًا	½ ملعقة شاى مستردة جافة
٢ ملعقة كبيرة خل وعصير ليمون	¼ ملعقة شاى فلفل أبيض
½ ملعقة شاى ملح ناعم	½ إلى ¾ كوب زيت سلطة جيد مثل
½ ملعقة شاى سكر	[زيت بذرة القطن – زيت الذرة – زيت الزيتون]

الطريقة :

١ – يوضع صفار البيضة فى سلطانية مستديرة نظيفة مناسبة الحجم .

٢ – يضاف إليها التوابل ونصف مقدار الخل وعصير الليمون وتخفق جيدًا حوالى ٣ دقائق باستعمال مضرب عجل أو سلك أو مضرب كهربى ، أو ملعقة خشب .

٣ – تملأ ملعقة من الزيت المختار وتضاف قطرة قطرة للخليط السابق وببطء مع الخفق الجيد حتى تختفى قطرات الزيت المضافة فتضاف قطرات جديدة بنفس الطريقة .

٤ – يمكن التعرف على نجاح المايونيز والاستمرار فى إضافة الزيت عندما يلاحظ تكون مستحلب غليظ القوام نوعًا ويميل لونه إلى البياض (يراجع المايونيز والمستحلب الثابت) . ص ٣٧٨، ٣٧٩

٥ – عندما يتماسك المايونيز ويغلظ قوامه يمكن إضافة بضع قطرات من الخل أو عصير الليمون مع الخفق الجيد ويلاحظ هنا أن الخليط ابتدأ قوامه يخف نوعًا .

٦ – يضاف باق الزيت تدريجيًا كالسابق ولكن بطريقة أسرع حتى ينتهى مقداره .

٧ – إذا كان قوام المايونيز فى النهاية سميكًا جدًا يصعب تغطية الأطعمة به فيمكن تخفيفه حسب الرغبة بإضافة ملعقة من عصير الليمون أو الخل أو الماء المغلى مع الخفق الجيد .

٨ – القوام الصحيح لصلصة المايونيز: يجب أن يكون سميكًا متجانسًا ناعم الملمس بحيث يغطى ظهر الملعقة الخشب جيدًا ولا ينزلق من عليها سريعًا ، وأن يكون لونها مصفرًا فاتحًا لامعًا .

٩ – يعاد تتبيل المايونيز حسب الرغبة ويستعمل .

١٠– فى حالة عدم الانتهاء من تجهيز الخضر أو السمك وخلافه ، يحفظ المايونيز فى الثلاجة مغطى حتى لا تتكون قشرة على سطحه نتيجة البخر .

١١ – هذا المقدار من الصلصة يكفى لتغطية ١ كيلو من السمك المسلوق المعد ، أو ١ كيلو من الجمبرى المقشر المسلوق ، أو مقدار من السلطة الروسية .

ملحوظة : فى حالة استعمال ملعقة خشب فى عمل المايونيز يكون الخفق دائمًا فى اتجاه واحد .

المايونيز المطهى

يدخل فى عمل هذا المايونيز الدقيق كمادة رابطة تساعد مع صفار البيض فى المحافظة على قوامه السميك وتمنع احتمال انفصاله كما يحدث فى المايونيز بصفار البيض فقط . ولذا يطهى خليط الدقيق أولا على النار حتى يعطى القوام الغليظ ثم يتمم بعد ذلك كالمايونيز السابق .

ومن مميزات المايونيز المطهى أنه يمكن حفظه عدة أيام فى إناء محكم الغطاء فى الثلاجة فيكون جاهزًا للاستعمال – كما أنه يعطى كمية أكبر من المايونيز عن الطريقة السابقة . ويفضله البعض لضمان نجاحه ، خاصة إذا كان الجو حارًا .

المقادير :

$\frac{1}{3}$ كوب دقيق

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ناعم

ملعقة شاى سكر

ملعقة شاى مستردة

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل

$\frac{3}{4}$ كوب ماء

$\frac{1}{4}$ كوب خل

٢ بيضة أو صفار ٣ – ٤ بيضات

كوب زيت سلطة

الطريقة :

١ – توضع المقادير الجافة فى كزرولة مستديرة القاع نظيفة تمامًا مصنوعة من الألومنيوم أو النحاس المبيض .

٢ – يضاف إليها الخل والماء تدريجيًا مع التقليب الجيد بملعقة خشب (حتى لا تتفاعل المستردة والخل مع معدن الكزرولة فى حالة استعمال مضرب) .

٣ – يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر بشكل دائرى لضمان توزيع حبيبات الدقيق واختلاطها بباقى المكونات حتى يعطى القوام الغليظ المطلوب للخليط . ويستمر فى التقليب حتى ينضج طعم الدقيق (حوالى ٢ – ٣ دقائق بعد ابتداء الغليان) .

٤ – يرفع الخليط بعيدًا عن النار ويلاحظ أن يكون قوامه فى سُمك الصلصة البيضاء السميكة .

٥ – يترك حتى يهدأ قليلا ، ثم يضاف البيض أو الصفار مع التقليب بقوة .

٦ – يترك الخليط حتى يبرد ثم يضاف إليه الزيت قليلا قليلا مع الخفق الجيد ، كما فى المايونيز السابق ، حتى ينتهى مقدار الزيت .

٧ – يعاد تتبيل الصلصة ، ويجب أن يكون سُمكها مثل المايونيز السابق .

٨ – تستعمل أو تحفظ فى الثلاجة مغطاة لاستعمالها عند الطلب .

● يعطى أكثر من ضعف المايونيز السابق .

منوعات من المايونيز :

● **المايونيز الأخضر** : يضاف لمقدار المايونيز ملعقة شاى بقدونس مفرى ناعم وقد يضاف بضع قطرات من اللون الأخضر.

● **المايونيز بالليمون** : يضاف للمايونيز بشر وعصير ليمون على أن يكون الخليط سميكًا قبل إضافة العصير ، فكما هو معروف العصير يخفف الصلصة .

● **المايونيز بالطماطم** : يضاف للمايونيز ملعقة حلو كتشب Ketchup ، أو عصير طماطم سميك ، فيكسبها لونًا ورديًا وتقدم عادة مع الجمبرى .

● **مايونيز بالكريمة المخفوقة** : يضاف للمايونيز $\frac{1}{2}$ كوب كريمة مخفوقة غير محلاةٍ تقلب بخفة مع الخليط قبل استعماله مباشرة ، وتعطى للمايونيز طعمًا ممتازًا . وتقدم هذه الصلصة عادة مع السلطات التى تدخل فيها الفاكهة ومع الأطباق الراقية من السمك وقوالب السلطة المثلجة .

مايونيز بالجيلاتين

يضاف لمقدار المايونيز ١ ملعقة حلو جيلاتين مبلور (مسحوق) أو ورقة جيلاتين تنقع فى $\frac{1}{4}$ كوب ماء بارد ، ثم تسخن على حمام مائى حتى يذوب الجيلاتين تمامًا . يبرد ثم يضاف للصلصة مع التقليب الجيد ويستعمل فى التغطية قبل أن يتجمد المايونيز . ويصلح لتغطية الأسماك الراقية ، وساعة الراعى ، وغير ذلك من الأطباق التى يراد تجميل سطحها أو الكتابة عليها بنفس الصلصة فتحتفظ بشكلها .

٣ - الصلصة المطهية Cooked Salad Dressing:

وهى من الصلصات التى تقدم باردة كالصلصة الفرنسية وصلصة المايونيز ، ولكنها تختلف عنها فى طريقة العمل لأنها تحتوى على الدقيق أو النشا كمادة رابطة لإكسابها السُمك المطلوب مع البيض ، وقد لا يستعمل البيض ، ويوجد فى الأسواق أنواع متعددة من الصلصة المطهية منها المملح الذى يقدم مع الخضر المسلوقة والأسماك وغيرها ، ومنها الحلو الذى يخلط مع سلطة الفاكهة .

وقلما يستعمل الزيت فى هذه الصلصة ، وبالرغم من التشابه الكبير بينها وبين المايونيز من حيث القوام والمظهر ، فإنها لا تعطى نفس الطعم لاختلاف المكونات ولانخفاض نسبة الزيت كثيرًا وذلك فى حالة استعماله .

ويفضلها الكثيرون كبديلة لصلصة المايونيز ، لأنها اقتصادية وتعطى سعرات أقل وخاصة لمن يتبعون نظام غذائى ، كما أنها أسهل فى العمل من المايونيز.

الصلصة المطهية – تسمى أيضًا الصلصة المغلية

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة دقيق	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل ، $\frac{3}{4}$ كوب ماء
ملعقة شاى ملح (تسطح)	$\frac{1}{4}$ كوب خل أو عصير ليمون
ملعقة شاى مستردة	بيضة كاملة أو صفار ٢ بيضة
ملعقة شاى سكر	١ – ٢ ملعقة كبيرة زبد

الطريقة :

١ – توضع المقادير الجافة فى كزرولة مستديرة القاع ومنحدرة الجوانب .

٢ – يضاف إليها الماء والخل تدريجيًا مع التقليب الجيد بملعقة خشب .

٣ – يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر بشكل دائرى حتى يغلظ الخليط وينضج الدقيق (كما فى المايونيز المطهى) .

٤ – يرفع الخليط من على النار ويضاف البيض أو الصفار مع التقليب ويعاد على النار الهادئة حتى يغلى لمدة دقيقة واحدة مع استمرار التقليب .

٥ – يبعد عن النار ويضاف الزبد ويقلب جيدًا ، ويجب أن تكون الصلصة ملساء ناعمة وتغطى ظهر الملعقة الخشب .

٦ – إذا كان الخليط غليظًا فيخفف تبعًا للغرض من استعماله إما بإضافة $\frac{1}{2}$ كوب لبن أو $\frac{1}{2}$ كوب كريمة مخفوقة .

الصلصة المطهية الحلوة

مقادير مشابهة للسابقة مع تغيير بعضها :

٢ ملعقة كبيرة دقيق	ملعقة كبيرة عصير ليمون
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح	بيضة كاملة أو صفار ٢ بيضة
٢ ملعقة كبيرة سكر ، $\frac{3}{4}$ كوب ماء	٢ ملعقة كبيرة زبد

الطريقة :

١ – تتبع الطريقة السابقة وتخفف فى النهاية بإضافة $\frac{1}{2}$ كوب لبن أو كريمة مخفوقة أو $\frac{1}{2}$ كوب عصير فاكهة كالبرتقال .

٢ – تقدم هذه الصلصة مع سلطة الفاكهة ، أو لحشو بعض الفطائر ، وهى تشبه الكريم باتسيير التى تستعمل فى حشو الكعك والفطائر (مذكورة مع الكعك) .

صلصة مايونيز حلوة (باللبن المكثف المحلى)

ممتازة لتغطية سلطة الفاكهة وغيرها .

المقادير :

١ صفار بيضة ، $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح

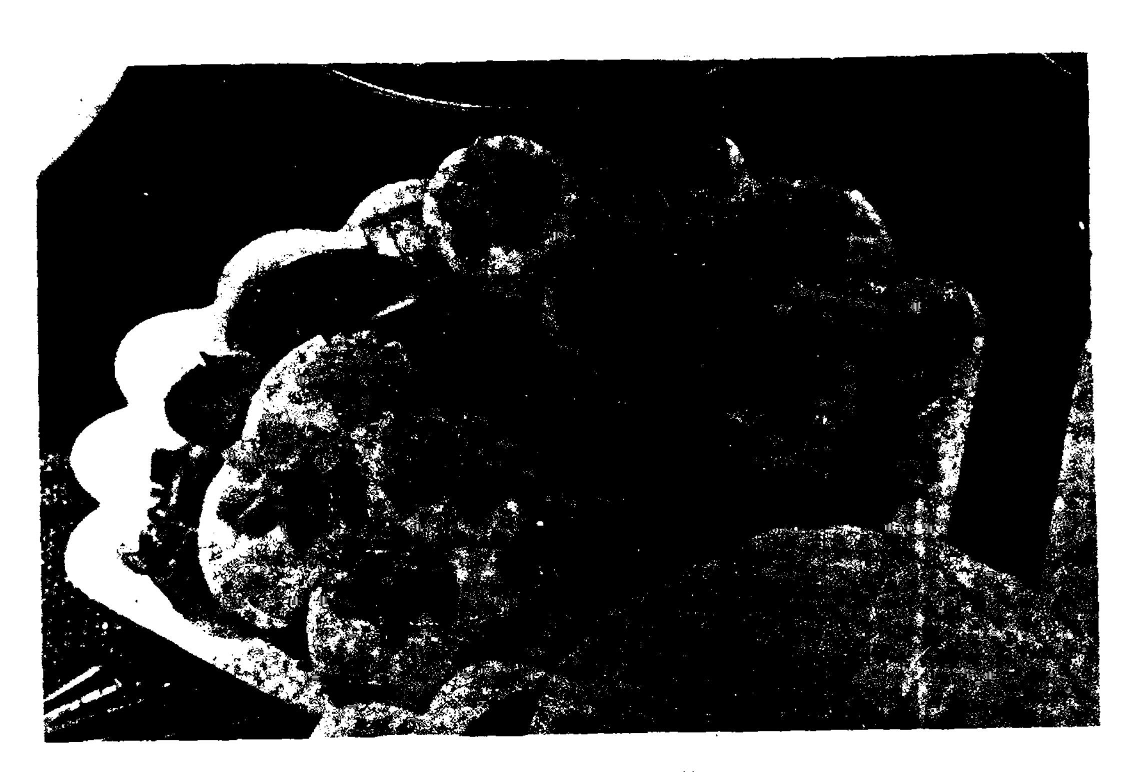
$\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون ، $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى مستردة

$\frac{3}{4}$ كوب لبن مكثف محلى (حوالى علبة)

$\frac{1}{4}$ كوب زيت سلطة أو زبد سائح

الطريقة :

١ - تخلط جميع المقادير فى سلطانية نظيفة وتضرب بمضرب يدوى أو فى الخلاط الكهربائى (المضارب) حتى تغلظ وتغطى ظهر الملعقة ، وقد يضاف مزيد من عصير الليمون . ويمكن الاستغناء عن المستردة



بيض بالمايونيز (كمشهيات) ص ٤٢٠

ثانيًا : الصلصات Sauces

هى عبارة عن خلطات سائلة القوام نوعًا أو متوسطة السمك تضاف عادة للحوم والطيور والأسماك والخضر والنشويات كالصلصة البيضاء والصلصة البنية وصلصة الشيكولاتة فى أطباق الحلوى وغيرها ، بغرض إكسابها ليونة أو دسامة أو لتحسين المظهر ، وإن كان الغرض الأساسى من إضافة الصلصة هو إظهار النكهة الأصلية للطعام .

وبصفة عامة يجب ألا تستعمل الصلصة لتغيير نكهة الطعام فكثيرًا ما تستعمل الصلصة بكمية كبيرة لإخفاء عيوب الطعام أو لتغطية نكهته الأصلية وخاصة الضعيفة منها كالمكرونة مثلا .

وهذه الطرق أصبحت غير مرغوب فيها الآن ، فالصلصة يجب أن تضاف بكمية معتدلة دون وضع كثير من التوابل .

ومن الصعب حصر أنواع الصلصات المختلفة ووضعها تحت قسم مميز نظرًا لتعدد أشكالها ومكوناتها فمنها الصلصات الأساسية كالصلصة البيضاء مثلا والمتفرعة منها كالصلصة البيضاء بالجبن وغير ذلك . ولذا فقد تدخل تحت أكثر من هذه الأقسام :

١ – **درجة حرارة الصلصة** : قد تقدم الصلصة باردة كصلصة الشيكولاته أو دافئة كالصلصة الهولندية (شبيهة بالمايونيز) أو ساخنة كالصلصة البنية .

٢ – **نكهة الصلصة** : ومنها الصلصات المعتدلة الطعم كالصلصة البيضاء ومنها القوية النكهة التى تدخل فيها مواد حريفة كصلصة المستردة وصلصة الكارى .

٣ – **الصلصات الحمضية** : كصلصة الليمون الحلوة التى تقدم مع البط لدسامته وصلصة النعناع اللاذعة التى تقدم مع اللحم الضأن فتساعد على هضمه ، وصلصة البرتقال والفراولة وغير ذلك .

٤ – **لون الصلصة** : مثل الصلصة البيضاء ، والطماطم الحمراء ، والبنية والهولندية الصفراء .

٥ – **السائل المستعمل** : فقد يكون ماء – لبن – خلاصة لحوم أو طيور أو أسماك أو خضر – عصير فاكهة – محلول سكرى

الصلصات الأساسية الساخنة الشائعة الاستعمال هى :

١ – الصلصة البيضاء أو البشاميل White Sauce or Béchamel

٢ – الصلصة البنية Brown Sauce

٣ – صلصة الطماطم Tomato Sauce

٤ – الصلصة الهولندية Hollandaise Sauce

وعادة تضاف لهذه الصلصات مواد رابطة تكسبها السُمك المطلوب ومنها :

(ا) البيض وخاصة الصفار الذى يدخل فى عمل الصلصة الهولندية .

(ب) الدقيق ويحتوى على النشا وعلى بروتين الجلوتين وهذا يجعله مفضلا عن النشا فى عمل الصلصات البيضاء والبنية وغيرها ، لأنه يكسبها القوام السميك المطلوب ويعطى الصلصة البنية اللون البنى المحمر .

(جـ) النشا العادى والكورن فلور ، وهما مواد نشوية لا تحتوى على بروتين ، ويفضل استعمالها للصلصات الحلوة كصلصة الليمون والبرتقال ، لأنها تعطيها قوامًا رائقًا شبه شفاف . والملعقة الكبيرة من الدقيق تعادل $\frac{3}{4}$ ملعقة كبيرة من الكورن فلور .

(د) الدقيق والسمن بنسب متساوية ، وهو أساس عمل الصلصات البيضاء والعاجية والبنية ، ويسمى خليط الدقيق والسمن رو Roux ، ويتوقف لونه على درجة تحمير الدقيق والسمن وهو بالتالى يحدد لون الصلصة .

أولاً : الصلصة البيضاء White Sauce
أو البشاميل Béchamel

الصلصة البيضاء هى أكثر أنواع الصلصات استعمالا ، وتعرف أيضًا بصلصة البشاميل ، لأنها تنسب إلى المركيز بيشاميل الفرنسى Marquis Béchamel الذى كان رئيسًا للقائمين بالخدمة على مائدة ملك فرنسا لويس الرابع عشر .

وتدخل الصلصة البيضاء فى كثير من الأطباق المملحة والحلوة كالمكرونة والخضر بالبشاميل ، والسوفليهات المملحة والحلوة ، والقرع العسلى بالصلصة البيضاء الحلوة وغير ذلك . وهى من الصلصات الأساسية ، التى يتفرع منها أنواع عديدة تسمى حسب المادة المضافة مثل صلصة الجبن ، وهى صلصة بيضاء مضاف إليها الجبن وصلصة المستردة وغيرها .

ومن أشهر هذه الصلصات صلصة الآكنج A la King الأمريكية الأصل ، وقد نسبت إلى مدير فندق يدعى مستركنج وتقدم مع الدجاج والبيض .

وهى عبارة عن صلصة بيضاء سميكة ودسمة لاحتوائها على القشدة (الكريمة) ومكعبات من اللحم الناضج وصفار بيض مسلوق وفلفل أخضر مفرى .

السائل المستعمل :

تتوقف دسامة ولون الصلصة البيضاء على نوع السائل المستعمل فقد يكون لبن كامل الدسم أو لبن مجفف بعد تحويله إلى لبن سائل أو لبن مجنس أو مركز غير محلى (ينظر باب اللبن) . والصلصة المصنوعة من اللبن تكون بيضاء دسمة ملساء لامعة . وقد يستبدل اللبن بمرق اللحوم أو الطيور وخاصة الدجاج ، وهذه تعطى صلصة عاجية اللون (مصفرة) وتسمى الصلصة فى هذه الحالة فيلوتى Velouté أى الصلصة ذات القوام الأملس القطيفى (أو Velvety أى مخملية) .

وقد يستعمل نصف السائل من اللبن والنصف الآخر مرق لحوم أو طيور دسم ، كما قد يضاف إليها قشدة تزيدها دسامة ونعومة عن الصلصة البيضاء العادية .

صفات الصلصة البيضاء الجيدة : أن :

- تكون ملساء ناعمة لامعة خالية من الكتل والأجزاء القاتمة اللون .
- تكون الصلصة المستعمل فيها اللبن بيضاء اللون لا تميل للزرقة ، والمستعمل فيها مرق اللحوم أو الطيور عاجية اللون (أبيض مصفر) .
- تكون خالية من الطعم النيئ للدقيق أو الطعم المحترق .
- يكون قوام الصلصة وسمكها مناسبًا للغرض من استعمالها .
- تكون متبلة خفيفًا بالملح الناعم والفلفل الأبيض وعدم الإكثار من السكر فى الصلصة الحلوة منها .

وتقسم الصلصة البيضاء حسب سمكها إلى أربع درجات هى :

١ – **صلصة بيضاء خفيفة :** وتصلح لإكساب الحساء بعض السُمك كالحساء بالتربية والكشك أو لمصاحبة بعض أنواع البودنج .

٢ – صلصة بيضاء متوسطة السمك : وهى أكثر استعمالا ، وتصلح لتغطية الأطعمة كالمكرونة والكوسة والخرشوف والقرع العسلى بالصلصة البيضاء الحلوة وغير ذلك .

٣ – صلصة بيضاء سميكة : وهى أساس عمل السوفليه الساخن المملح والحلو ، **مثل** : سوفليه الجبن وسوفليه السبانخ .. إلخ) أو سوفليه الليمون والبرتقال الحلو الساخن .

٤ – صلصة بيضاء سميكة جدًّا : وتسمى (باناداا) **panada** ، وتصلح لربط مكونات الأطعمة ببعضها البعض مثل كفتة اللحم والسمك ، أو لإعادة طهى بعض الأطعمة ، كخلط بقايا اللحم المفرى الناضج بهذه الصلصة السميكة جدًّا ، وإعادة تشكيله وتقديمه بطريقة جيدة تحسن طعمه وتزيد من كميته ومن قيمته الغذائية .

وهذه هى المقادير الأساسية لكل منها [**يراعى أن تكون الملعقة مسطحة**] .

سُمك الصلصة البيضاء (البشاميل)	المادة الدهنية زبد – سمن – زيت	الدقيق (منخول)	اللبن (ساخن)	الملح (ناعم)	الفلفل (أبيض)
١ – صلصة خفيفة	١ ملعقة كبيرة	١ ملعقة كبيرة	١ كوب	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى	ذرة
٢ – صلصة متوسطة السمك	٢ ملعقة كبيرة	٢ ملعقة كبيرة	١ كوب	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى	ذرة
٣ – صلصة سميكة	٣ ملعقة كبيرة	٣ ملعقة كبيرة	١ كوب	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى	ذرة
٤ – صلصة سميكة جدًّا Panada (صلصة ربط المكونات)	٤ ملعقة كبيرة	٤ ملعقة كبيرة	١ كوب	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى	ذرة

* الصلصة البيضاء الحلوة : يضاف للصلصة ١ ملعقة كبيرة سكر و $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ويستغنى عن الفلفل .
* الصلصة العاجية : يستبدل اللبن بمرق الدجاج أو اللحم .

● **يراعى عند أخذ المقادير أن الملعقة الملآنة المستديرة تساوى ٢ ملعقة مسطحة.** **الطريقة ص ٣٩٠.**

لنجاح الصلصة البيضاء يتبع الآتى :

١ – الخليط الذى يحتوى على دقيق أو نشا كالصلصة البيضاء يحتاج إلى تقليب مستمر على النار ولذا يجب استعمال إناء مستدير القاع (بدون أركان) حتى لا يدخل الدقيق فى الأركان ويصعب الوصول إليه فيحترق مكونًا كتلا سوداء فى الصلصة .

٢ – إذا استعمل إناء من الألومنيوم فيجب أن يكون تقليب الصلصة بملعقة خشب منعًا لاحتكاك المضرب السلك بمعدن الألومنيوم وتفاعله معه فيتغير لون الصلصة إلى أبيض مزرق غير مقبول الشكل والطعم . أما إذا كان الإناء من النحاس المبيض أو الستينلس ستيل فيمكن استعمال المضرب السلك معه .

٣ – تقلب الصلصة البيضاء باستمرار على نار هادئة حتى تنتفخ حبيبات الدقيق (النشا) وتعطى القوام والسمك المطلوب دون أن تلتصق بقاع الإناء مع تجنب الحرارة المرتفعة حتى لا يحترق الدقيق مسببًا بعض الكتل القاتمة .

٤ – السائل الساخن (لبن – مرق) يساعد كثيرًا على سرعة تفكك الدقيق واختلاطه بباقى المكونات ويقصر مدة التقليب والنضج ، ومن المهم إضافته بالتدريج مع التقليب المستمر حتى يعطى صلصة ملساء ناعمة خالية من الكتل .

أخطاء تؤدى إلى عدم نجاح الصلصة البيضاء :

كثيرًا ما تحاول القائمة بعمل الصلصة أن تختصر بعض الخطوات ظنًّا منها أنها تحصل على ناتج سريع ناجح ، وغالبًا ما يحدث العكس ومن أمثلة ذلك :

١ – عدم الدقة فى أخذ المقادير وخاصة الدقيق الذى يجعل الصلصة أخف أو أغلظ من المطلوب .

٢ – استعمال السائل باردًا مما يصعب عملية تفكيك الدقيق وقد يتكتل .

٣ – عدم التقليب المستمر وبقوة فى أثناء طهى الصلصة .

٤ – طهى الصلصة على نار مرتفعة .

٥ – الإناء غير مستدير القاع منحدر الجوانب أو غير تام النظافة .

٦ – استمرار تقليب الصلصة بعد الحصول على السّمك المطلوب يؤدى إلى تحطيم حبيبات النشا فيخف الخليط .

طرق عمل الصلصة البيضاء

الطريقة الأولى : وهى الأكثر استعمالا (التقليدية) .

١ – تسخن المادة الدهنية فى إناء مستدير القاع على نار هادئة ويضاف إليها الدقيق المنخول مع التقليب الجيد بملعقة خشب ، وهذا يساعد على فصل حبيبات الدقيق عن بعضها ، ويستمر فى التقليب حتى تظهر فقاعات دقيقة دون أن يتغير لون الدقيق .

٢ – يبعد الإناء عن النار ويضاف اللبن الساخن تدريجيًّا مع التقليب بقوة حتى يتفكك .

٣ – يعاد الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يتجانس الخليط ويصل لدرجة الغليان فيستمر فى التقليب لمدة ٥ – ٧ ق حتى ينضج الدقيق وتغلظ الصلصة ، ويتوقف سُمكها على كمية الدقيق المضافة ، ويجب أن تكون فى النهاية ملساء. الشكل ص ٣٩٢.

٤ – تتبل بالملح والفلفل وتستعمل حسب الرغبة وإذا كانت حلوة فيضاف إليها السكر بدلا من الملح والفلفل .

● تحضر الصلصة دائمًا بعد تجهيز الخضر أو المكرونة أو غيرها من الأطعمة التى ستخلط بها .

الطريقة الثانية (السريعة) :

وهى أقل استعمالا من الطريقة الأولى ، ويفضلها البعض لأنها أسرع وأسهل فى العمل ، وقد لا يضاف إليها مادة دهنية اكتفاءً بدسامة اللبن أو المرق ، وتعتبر فى هذه الحالةاقتصادية قليلة السعرات وأقل دسامة من الطريقة الأولى ، وتفيدمن يفضلون تناول كميات قليلة من الدهون :

١ – يفكك الدقيق فى كمية قليلة من اللبن البارد وذلك بوضع الدقيق فى سلطانية ويضاف إليه حوالى ٢ : ٣ ملعقة كبيرة من اللبن البارد تدريجيًّا مع التقليب بملعقة حتى تتكون عجينة ناعمة لينة .

٢- يسخن باقى اللبن ويضاف إلى العجينة السابقة مع التقليب المستمر الجيد .

٣ – يعاد الخليط إلى الإناء ويوضع على نار هادئة مع التقليب بالملعقة الخشب كالسابق حتى يغلظ الخليط حسب الغرض المستعمل لأجله .

٤ – ترفع الصلصة من على النار ويضاف إليها المادة الدهنية (زبد – سمن – زيت) وتقلب فى الخليط وهو ساخن فتنصهر وتختلط بالصلصة – وقد تستعمل الصلصة بدون إضافة مادة دهنية ، تتبل وتستعمل .

• قد يسخن اللبن مع المادة الدهنية من البداية وعادة تستعمل كريمة لباني غير مخفوقة ($\frac{1}{2}$كوب) ثم يصب على الدقيق بعد تفكيكه ويتمم كالسابق .

ملحوظة : إذا تركت الصلصة فترة قبل استعمالها ، فيجب أن تغطى منعًا لتكوين قشرة على سطحها تسبب كتلا عند تقليبها ثانية لخلطها بالأطعمة ، أو يوضع على سطحها قليل من السمن السائح .

منوعات من الصلصة البيضاء :

● **صلصة نورماندى Normandy** : يضاف لمقدار الصلصة البيضاء المتوسطة السُمك صفار ٢ بيضة وملعقة كبيرة عصير ليمون وتقلب جيدًا وتتبل بالملح والفلفل والمستردة . يغطى بها السمك المسلوق ويطهى فى فرن . وقد تستعمل خلاصة السمك بدلاً من اللبن فى عمل الصلصة .

● **صلصة الجبن** : يضاف للصلصة البيضاء المتوسطة السُمك $\frac{1}{2}$كوب جبن رومى مبشور ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى مستردة جافة وتغطى بها المكرونة والأرز والخضر المسلوقة .

صلصة فيلوتى Velouté
أو البشاميل العاجية

ويستعمل فيها مرق الدجاج أو اللحم البتلو بدلا من اللبن وهو يكسبها اللون الأبيض المصفر أو العاجى ، والقوام الأملس القطيفى . ولذا لا يطلق عليها صلصة بيضاء اللون .

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زبد	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح
٢ ملعقة كبيرة دقيق	ذرة فلفل
١$\frac{1}{2}$ كوب مرق دجاج أو لحم	ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

– تعمل بطريقة الصلصة البيضاء باللبن وتعطى صلصة دسمة ناعمة متوسطة السُمك ويضاف عصير الليمون قبل استعمالها .
– تغطى بها الخضر المسلوقة والمكرونة والأرز وغير ذلك .

بشاميل سوبريم Béchamel Suprême

أى الصلصة الممتازة وتعمل من صلصة فيلوتى السابقة ، ويضاف إليها ١ كوب كريمة يزيدها دسامة وملمس قطيفى ممتاز ، بالإضافة إلى الطعم الجيد وتعتبر من الصلصات الراقية .

ملحوظة : يجب أن يكون مرق الدجاج أو اللحم البتلو المستعمل فى صلصة الفيلوتى رائقًا فاتح اللون حتى يعطى اللون العاجى (الأبيض المصفر) . وفى حالة عدم وجود مرق تستعمل مكعبات مرق الدجاج مع الماء .

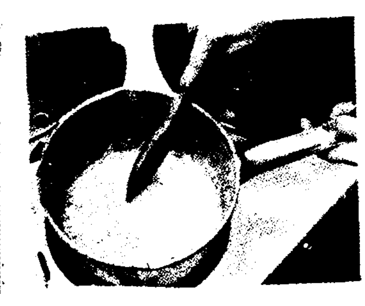
إصلاح الصلصة البيضاء غير الناجحة :

● **الصلصة المتكتلة (بها كلاكيع)** : تصب الصلصة فى سلطانية وتخفق بقوة بمضرب سلك أو عجل حتى تتفكك الكتل أو تصفى من خلال مصفاة سلك ضيقة الثقوب .

● **تخفيف الصلصة السميكة** : وهى أسهل فى الإصلاح وتخفف بإضافة قليل من اللبن أو المرق الساخن تدريجيًا مع التقليب حتى تصل للسُمك المطلوب .

● **إصلاح الصلصة الخفيفة** : تخلط ½ ملعقة كبيرة من الزبد أو السمن مع ملعقة كبيرة من الدقيق وتعجن جيدًا . تؤخذ قطع فى حجم حبة البسلة من هذه العجينة وتلقى فى الصلصة الخفيفة وهى على النار ، وقبل الغليان . تقلب جيدًا حتى ينعم الخليط وتغلظ الصلصة للسُمك المطلوب . أو تفكك ملعقة شاى من الدقيق فى ملعقة كبيرة من الماء البارد ، ويضاف إليها ٢ ملعقة كبيرة من الصلصة الخفيفة الساخنة ، تقلب جيدًا ثم تعاد لمقدار الصلصة مع التقليب على نار هادئة حتى تغلظ وتنعم ، ويجب أن تكون ملساء وقد تصفى .

طريقة عمل الصلصة البيضاء



تسخين المادة الدهنية



تقليب الدقيق



إضافة اللبن تدريجيًا بعيدًا عن النار



الصلصة البيضاء تغطى الملعقة بعد النضج

ثانيًا : الصلصة البنية Brown Sauce

وهى من الصلصات الأساسية كالصلصة البيضاء واسعة الانتشار ، وتعرف أيضًا بالصلصة الأسبانيولية **Espagnole** نسبة إلى مصدرها الأصلى أسبانيا ، ثم انتقلت إلى فرنسا وانتشر استعمالها وابتكرت منها أنواع عديدة مثل صلصة البوردوليز **Bordelaise** نسبة إلى بوردو بفرنسا وهى صلصة بنية مضاف إليها نبيذ أحمر ، وصلصة ماديرا **Madeira** . وهى صلصة بنية حريفة مضاف إليها نبيذ ماديرا وهكذا .

والصلصة البنية لا تختلف عن الصلصة البيضاء فيما عدا أن الدقيق يحمر فى المادة الدهنية حتى يصير لونه بنيًّا محمرًّا . والسائل المستعمل خلاصة (مرق) لحوم أو عظم بنية اللون ، بدلا من اللبن .

وتحتاج هذه الصلصة إلى مهارة فى عملها للحصول على اللون البنى الشهى والقوام الصحيح والنكهة المستحبة . وتقدم عادة مع اللحوم أو الطيور الرستو أو السوتيه .

صفات الصلصة البنية الجيدة : أن :

١ - يكون قوامها فى سُمك الصلصة البيضاء الخفيفة أو الحساء المتوسط السمك ، تغطى ظهر الملعقة الخشب خفيفًا حتى يسهل غرفها وتغطية اللحوم والطيور الرستو بها .

٢ - يكون لون الصلصة بنى محمر فى لون الخشب المهوجنى **mahogany** ليس فاتحًا بسبب عدم التحمير الجيد للدقيق فتفقد الصلصة جمال لونها ونكهتها المستحبة ، كما يجب ألا يكون قاتمًا بسبب احتراق الدقيق الذى يؤدى إلى الطعم المر .

٣ - تكون لامعة متجانسة القوام لا يطفو الدسم على سطحها نتيجة لاستعمال كمية كبيرة من المادة الدهنية . ويعتبر هذا عيبًا.

٤ - تقدم ساخنة حتى لا يغلظ قوامها إذا بردت وتصبح غير شهية عند خلطها بالأطعمة .

● مما يساعد على إكساب الصلصة اللون البنى الجيد استعمال خلاصة لحم أو عظم بنية أو مكعبات المرق ، أو قليلا من الكرملة السائلة .

الصلصة البنية الأساسية

المقادير :

١ ملعقة كبيرة سمن أو الدهن المتخلف من تحمير اللحم

٢ ملعقة كبيرة دقيق (تسطح) .

١ كوب خلاصة لحم كندوز وتفضل البنية اللون .

أو ٢ مكعب مرق فى كوب ماء ساخن .

١ طماطم صغيرة مقشرة ومقطعة صغيرًا أو ملعقة كبيرة عصير طماطم أو كتشب **Ketchup**

½ ملعقة شاى سكر - ورقة لاورا - ½ ملعقة شاى ملح - ⅛ ملعقة شاى فلفل .

تتبع فى عملها طريقتان :

الطريقة الأولى :

١ - تسخن المادة الدهنية فى إناء مستدير القاع على نار هادئة .

٢ - يضاف الدقيق ويقلب بملعقة حتى يصير لونه بنيًّا محمرًّا (لون خشب المهوجنى) لمدة حوالى ٣ دقائق مع العناية بعدم حرق الدقيق أو تحميره فاتحًا .

٣ - يبعد الإناء عن النار وتضاف الخلاصة الساخنة تدريجيًّا مع التقليب الجيد .

٤ - يعاد الإناء على النار الهادئة وتضاف باقى المقادير ويغطى حتى يبدأ الغليان .

٥ - يقلب باستمرار حتى لا يلتصق الدقيق بقاع الإناء ويحترق ، وتترك الصلصة على النار حتى يغلظ قوامها نوعًا حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة .

٦ - تصفى إذا كانت فى حاجة إلى ذلك أو تنزع ورقة اللاورا فقط .

٧ - يعاد تسخينها ويجب أن يكون قوامها فى سُمك الصلصة البيضاء الخفيفة وتغطى ظهر الملعقة خفيفًا ، وقد تخفف بالخلاصة أو الماء للحصول على السُّمك المطلوب .

٨ - تقدم ساخنة فى قارب الصلصة الخاص، أو تقدم فى نفس الطبق مع اللحوم والطيور الرستو. الشكل ص٣٩٧

الطريقة الثانية :

١ - يحمص الدقيق فى الإناء بدون وضع المادة الدهنية مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى يتلون باللون الذهبى .

٢ - تضاف المادة الدهنية وتقلب مع الدقيق لمدة دقيقة ثم تضاف الخلاصة وباقى المقادير كالسابق .

وهذه الطريقة تعطى صلصة بنية جيدة اللون غير ظاهرة الدسم .

● السكر يكسب الصلصة البنية نكهة جيدة .

إرشادات :

● إذا كان لون الصلصة فاتحًا فيضاف إليها مكعب مرق جاهز لتحسين اللون والطعم أو يضاف إليها بضع قطرات من اللون الأحمر . وهناك طريقة أخرى وهى إضافة ملعقة كرملة سائلة (تضاف ملعقة كبيرة من الماء إلى ملعقة كبيرة سكر وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى تتحول إلى كرملة - تخفف بملعقة ماء بارد وتستعمل فى تلوين الصلصة البنية) .

● إذا كانت الخلاصة دسمة فيجب تقليل مقدار المادة الدهنية إلى النصف حتى لا تطفو على سطح الصلصة عند تقديمها فتفسد شكلها وطعمها .

● ينزع الدسم الطافى على سطح الصلصة إما بتبريدها فتتجمد طبقة الدهن على السطح ويسهل نزعها ، أو يوضع ورق يتشرب الدهن الزائد ، أو بإضافة ملعقة صغيرة من الدقيق بعد خلطها جيدًا بقليل من الماء البارد ، وتقلب جيدًا مع الصلصة . يعاد تسخينها حتى ينضج الدقيق ويمتص الدهن الزائد .

● عند استعمال مكعبات المرق الجاهز يضاف الملح باحتراس نظرًا لارتفاع نسبة الملح بها .

● يلاحظ فى مقادير الصلصة البنية أن كمية الدقيق ضعف كمية السمن على حين أنه فى الصلصة البيضاء تتساوى مقادير

السمن والدقيق ، والسبب فى ذلك أن عملية تحمير الدقيق فى الصلصة البنية تضعف من قوته فى إعطاء السُّمك إلى النصف تقريبًا ، وكلما زاد التحمير فقد كثيرًا من قوته الرابطة ، فلا يعطى نفس السُّمك الذى يعطيه مقدار مماثل بدون تحمير ، كما فى الصلصة البيضاء . وهذا ليس عيبًا لأن المفروض فى الصلصة البنية أن تكون أخف من الصلصة البيضاء المتوسطة السُّمك .

كيفية تحضير المرق أو الخلاصة البنية (من العظم) :

تعمل الخلاصة البنية بكميات كبيرة فى الفنادق والمطاعم الكبيرة للحاجة المستمرة إليها فى عمل الصلصة البنية وغيرها ، وتتبع الطريقة الآتية :

يوضع العظم البتلو أو الكندوز الصغير مع حلقات بصل فى فرن حار نوعًا عدة ساعات حتى يحمر لونه جيدًا . يؤخذ العظم بعد ذلك ويوضع فى إناء ، يغطى بالماء بنسبة ٢ ك عظم إلى ٦ لتر من الماء البارد وتضاف بصلة كبيرة وجزرة مقطعة حلقات . يترك يغلى على النار لمدة ٣ ساعات مع نزع الدسم ، فيعطى خلاصة بنية اللون . تصفى وتتبل وتستخدم فى عمل الصلصة البنية والجريفى .

وهذه الطريقة غير عملية بالمنزل ولذا يكتفى باستعمال مرق اللحم أو العظم ، أو تستعمل مكعبات المرق .

صلصة بنية حريفة (الصلصة المكسيكية)

تقدم مع اللسان واللحم الكندوز والأسماك المطهية فى الفرن .

المقادير :

١ مقدار صلصة بنية ، بصلة مفرية	ذرة فلفل أحمر أو شطة
٢ ملعقة كبيرة خل	¼ ملعقة شاى ملح
½ ملعقة شاى سكر	ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفرى
ملعقة شاى مستردة	أو مخلل مشكل مفرى

الطريقة :

١ – تخلط جميع المقادير ماعدا الصلصة البنية والفلفل أو المخلل المفرى ، توضع على نار هادئة لمدة ٥ دقائق .
٢ – ترفع من على النار وتضاف للصلصة البنية وتقلب جيدًا .
٣ – يضاف إليها الفلفل الأخضر المفرى أو المخلل مع التقليب .
٤ – تقدم ساخنة مع اللسان المسلوق أو الأسماك وغيرها .

الجريفى Gravy

الجريفى هى إحدى أنواع الصلصة البنية التى تصنع عادة من الدهون والبقايا المتخلفة فى الطاسة أو الإناء المستعمل لتشويح أو تحمير اللحوم ، أو من المواد الدهنية والعصارات الجافة التى تساقطت فى الصاج بعد طهى رستو اللحم فى الفرن أو الطيور .

وفى كثير من الأحيان تهمل هذه المخلفات وتترك فى الصاج ولا تستعمل بالرغم من احتوائها على نكهة اللحم الجيدة وبعض الفيتامينات والمعادن الهامة التى تسربت من اللحم فى أثناء النضج .

وتقدم الجريفى عادة مع نفس هذه اللحوم فتكسبها ليونة وطعمًا مستحبًا . وقد تكون خفيفة أو متوسطة السُّمك أو سميكة حسب الغرض من تقديمها .

الطريقة الأولى لعمل الجريفى

تعمل من الدهون المتخلفة من تحمير اللحوم على النار كما فى كباب الحلة أو اللحم بالصلصة البنية .

المقادير :

ملعقة كبيرة سمن متخلف من تحمير اللحم	كوب ماء أو خلاصة لحم
أو من دهون اللحم نفسها	¼ ملعقة شاى ملح ، ذرة فلفل
٢ ملعقة كبيرة دقيق ، ½ ملعقة شاى سكر	عصير ليمونة

الطريقة :

١ – يصفى السمن أو الدهن المتخلف من التحمير وتترك ملعقة واحدة كبيرة فى نفس الإناء .

٢ – يضاف الدقيق ويقلب على نار هادئة مع كحت محتويات الإناء الملتصقة بالقاع والجوانب حتى يحمر الدقيق (تزال الأجزاء المحترقة فى حالة وجودها) .

٣ – يبعد الإناء عن النار ويضاف إليه الماء أو الخلاصة مع التقليب الجيد لإذابة بقايا اللحم والعصارات التى جفت فى الإناء حتى تختلط مع الصلصة .

٤ – يصفى أو يترك بدون تصفية ويعاد على نار هادئة حتى يبدأ الخليط فى الغليان .

٥ – يقلب جيدًا وتترك الجريفى حتى تغلظ نوعًا مع ملاحظة تقليبها بين وقت وآخر . ويضاف عصير الليمون قبل رفعها بحوالى ٥ دقائق .

٦ – تتبل ويضاف إليها اللحم (فى حالة كباب الحلة أو اللحم بالصلصة البنية) وتغلى لمدة ٥ دقائق حتى يتشرب اللحم الجريفى . يقدم اللحم مع الجريفى ساخنًا .

ملحوظة :

● قد تقدم الجريفى فى القارب الخاص مستقلة .

● إذا كان اللحم غير تام النضج فيضاف للصلصة بعد غليانها وقبل أن تغلظ ، وتخفف بالماء بين وقت وآخر حتى يتم نضج اللحم . فتترك الجريفى حتى تتركز وتغلظ نوعًا وتقدم مع اللحم .

جريفي الطاسة السريع :

يضاف لمخلفات الطاسة قليل من الماء يكفى فقط لإذابة محتوياتها بعد تحمير اللحوم وتقلب جيدًا على نار هادئة ، تتبل وتصب على اللحم ويقدم ساخنًا .

الطريقة الثانية : جريفي الرستو

يعمل من البقايا المتخلفة فى الصاج بعد نضج رستو اللحم أو الطيور .

١ – يرفع الرستو من الصاج ويحفظ جانبًا دافئًا .

٢ – يستغنى عن المادة الدهنية المتساقطة فى الصاج وتترك ملعقة كبيرة منها فقط (تستعمل بقى المدة الدهنية فى الطهى) . تكحت الأجزاء المحترقة فى الصاج ويستغنى عنها .

٣ – يضاف قليل من الماء للصاج ويوضع على نار هادئة مع كحت العصارات الجافة وبقايا اللحم من جوانبه وتجمع كلها فى ركن من الصاج حتى يسهل خلطها بالدقيق .

٤ – يضاف إليها ملعقة دقيق (ملعقة شاى أو كبيرة حسب الرغبة فى سُمك الجريفى) ، وتقلب جيدًا حتى يحمر الدقيق فيضاف إليه كوب ماء أو خلاصة الرستو ويترك حتى يغلى ثم تصفى الصلصة فى إناء .

٥ – يرفع على نار هادئة مع التقليب بين وقت وآخر حتى يغلظ .

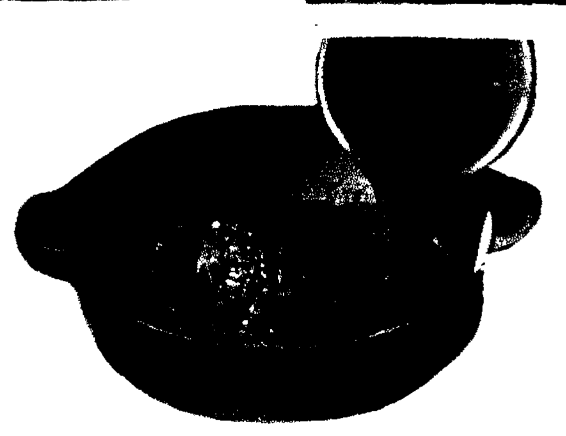
٦ – يعاد تتبيل الجريفى وتقدم ساخنة مع رستو اللحم أو الطيور .

● **جريفي الرستو السريع** : يعمل بطريقة جريفي الطاسة السريع






خطوات عمل جريفي الرستو



لحم بالصلصة البنية
[يطهى على النار أو فى الفرن مغطى]

ثالثًا : صلصة الطماطم Tomato Sauce

هى أيضًا من الصلصات الأساسية كالصلصة البيضاء والصلصة البنية . والسائل المستعمل فيها خليط من عصير الطماطم وخلاصة اللحم ، وقد يستعمل الماء فقط ويتفرع من صلصة الطماطم ، العديد من الصلصات المشابهة مثل : صلصة الكريول Creole ، وهى عبارة عن صلصة طماطم مضاف إليها خضر مفرية كالفلفل الأخضر والبصل والكرفس والزيتون الأخضر والمخللات والصلصة الأسبانية ، والصلصة الإيطالية ، وصلصة ميلانيز Milanaise وغيرها .

ويستعملها الإيطاليون كثيرًا ومن أشهر أطباقهم المكرونة الإسباجتى بصلصة الطماطم ، والبيتزا .

ويوجد فى الأسواق أنواع عديدة من صلصة الطماطم ومنها الصلصة المعروفة باسم كتشب Ketchup ، وهى صلصة طماطم أمريكية تقدم عادة باردة على المائدة مع اللحوم والأسماك والطيور .. إلخ .

صلصة الطماطم الأساسية

وتقدم مع اللحوم والطيور والأسماك والأرز والمكرونة والبطاطس البيوريه وقالب اللحم المفرى والكفتة .. إلخ .

المقادير :

ملعقة كبيرة سمن	جزرة مقطعة حلقات رفيعة
ملعقة كبيرة دقيق	قطعة كرفس
بصلة متوسطة مفرية	ورقة لاورا
كوب عصير طماطم	½ ملعقة شاى ملح ، ¼ ملعقة شاى فلفل
½ كوب خلاصة لحم أو ماء	ملعقة شاى سكر

الطريقة :

١ – يسيح السمن فى كزرولة على نار هادئة ويضاف إليه البصل المفرى ، ويشوح خفيفًا .

٢ – يضاف الدقيق ويقلب لمدة دقيقة دون أن يتغير لونه .

٣ – يضاف عصير الطماطم والخلاصة أو الماء تدريجيًا مع التقليب .

٤ – تضاف باقى المقادير ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج الخضر مع تقليب الصلصة وإضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر (حوالى ١٥ – ٢٠ دقيقة) .

٥ – تصفى الصلصة بواسطة مصفاة سلك دون هرس الخضر ، وقد تترك بدون تصفية حسب الرغبة . ويجب أن تكون فى سُمك الصلصة البيضاء الخفيفة سهلة الصب .

٦ – يعاد تسخينها وإذا كان لونها ضعيفًا يضاف إليها ملعقة شاى كتشب أو صلصة طماطم علب .

ملحوظة : السكر يحسن الطعم ويعادل حموضة الطماطم .

ثالثًا : صلصة الطماطم Tomato Sauce

هى أيضًا من الصلصات الأساسية كالصلصة البيضاء والصلصة البنية . والسائل المستعمل فيها خليط من عصير الطماطم وخلاصة اللحم ، وقد يستعمل الماء فقط ويتفرع من صلصة الطماطم ، العديد من الصلصات المشابهة مثل : صلصة الكريول Creole ، وهى عبارة عن صلصة طماطم مضاف إليها خضر مفرية كالفلفل الأخضر والبصل والكرفس والزيتون الأخضر والمخللات والصلصة الأسبانية ، والصلصة الإيطالية ، وصلصة ميلانيز Milanaise وغيرها .

ويستعملها الإيطاليون كثيرًا ومن أشهر أطباقهم المكرونة الإسباجتى بصلصة الطماطم ، والبيتزا .

ويوجد فى الأسواق أنواع عديدة من صلصة الطماطم ومنها الصلصة المعروفة باسم كتشب Ketchup ، وهى صلصة طماطم أمريكية تقدم عادة باردة على المائدة مع اللحوم والأسماك والطيور .. إلخ .

صلصة الطماطم الأساسية

وتقدم مع اللحوم والطيور والأسماك والأرز والمكرونة والبطاطس البيوريه وقالب اللحم المفرى والكفتة .. إلخ .

المقادير :

ملعقة كبيرة سمن
ملعقة كبيرة دقيق
بصلة متوسطة مفرية
كوب عصير طماطم
½ كوب خلاصة لحم أو ماء

جزرة مقطعة حلقات رفيعة
قطعة كرفس
ورقة لاورا
½ ملعقة شاى ملح ، ¼ ملعقة شاى فلفل
ملعقة شاى سكر

الطريقة :

١ – يسيح السمن فى كزرولة على نار هادئة ويضاف إليه البصل المفرى ، ويشوح خفيفًا .

٢ – يضاف الدقيق ويقلب لمدة دقيقة دون أن يتغير لونه .

٣ – يضاف عصير الطماطم والخلاصة أو الماء تدريجيًا مع التقليب .

٤ – تضاف باقى المقادير ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج الخضر مع تقليب الصلصة وإضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر (حوالى ١٥ – ٢٠ دقيقة) .

٥ – تصفى الصلصة بواسطة مصفاة سلك دون هرس الخضر ، وقد تترك بدون تصفية حسب الرغبة . ويجب أن تكون فى سُمك الصلصة البيضاء الخفيفة سهلة الصب .

٦ – يعاد تسخينها وإذا كان لونها ضعيفًا يضاف إليها ملعقة شاى كتشب أو صلصة طماطم علب .

ملحوظة : السكر يحسن الطعم ويعادل حموضة الطماطم .

صلصة الطماطم السريعة

وتعمل من صلصة العلب أو من حساء الطماطم الجاهز .

المقادير :

ملعقة كبيرة صلصة طماطم علب
ملعقة كبيرة زبد أو سمن
كوب ماء ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ، ذرة سكر
مكعب مرق (وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

١ – تضاف الصلصة للماء وتسخن على نار هادئة ثم يضاف مكعب المرق وتترك حتى يبدأ الغليان .
٢ – تتبل ويضاف الزبد أو السمن .

أو يستعمل باكو حساء طماطم مجهز ويخفف بالماء حتى يعطى قوام الصلصة المطلوب . يسخن على النار ويضاف إليه ملعقة كبيرة زبد ويستعمل .

معجون الطماطم

يصلح لعمل حساء الطماطم والصلصات والخضر المسبكة ولعمل ساندوتشات الجبن بالطماطم وغير ذلك .

المقادير :

٦ حبات طماطم حمراء كبيرة الحجم مصفاة
٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
ملعقة شاى سكر (أو سكر بنى)
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ – يسيح الزبد أو السمن وتضاف الطماطم المصفاة وباقى المقادير .
٢ – تطهى على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تتركز ويغلظ قوامها كعجينة سميكة .
٣ – تصنى بمصفاة سلك ضيقة الثقوب وتحفظ فى وعاء مغطى (بلاستك أو صينى أو زجاج) .
٤ – تحفظ فى الثلاجة لاستعمالها حسب الرغبة .

معجون الطماطم الإيطالى (صلصة مركزة)

تصلح للحفظ كصلصة طماطم العلب وتستخدم حسب الرغبة فى عمل حساء الطماطم وصلصة الطماطم وغير ذلك .

المقادير :

٢ ك طماطم حمراء مقطعة	٦ حبات قرنفل صحيح
بصلة مبشورة	ملعقة شاى ملح
ورقة لاورا	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى فلفل أسود صحيح
قطعة قرفة صحيحة	

الطريقة :

١ – توضع كل المقادير فى إناء على نار هادئة لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة مع تقليبها حتى تنضج الطماطم وتلين .

٢ – تصفى كالسابق وتوضع فى سلطانية وتترك عدة ساعات (بدلا من وضعها على النار) فى مكان بارد حتى ينفصل الماء عن العصير المركز . يصفى الماء باحتراس .

٣ – تعاد على النار الهادئة مع التقليب حتى تتركز وتغلظ جدًّا ويصل حجمها إلى النصف .

٤ – توضع فى برطمان ويغطى سطحها بالزيت وتحفظ مغطاة فى الثلاجة للاستعمال . أو تجمد فى صوانى الثلج وتحفظ على هيئة مكعبات .

صلصة الطماطم المصرية (الدمعة)

وتستعمل فى طهى الكفتة بعد تحميرها وتقدم مع المكرونة والأرز والملوخية ولطهى كثير من الخضر واللحوم والطيور .

المقادير :

ملعقة كبيرة سمن	كوب ماء أو مرق
٤ فصوص ثوم مفرى	ملعقة كبيرة خل
كوب عصير طماطم	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ – يشوح الثوم فى السمن حتى يصفر لونه وتضاف الطماطم وتترك حتى تتركز نوعًا .

٢ – يضاف الماء أو المرق والخل وتتبل الدمعة بالملح والفلفل . تغطى وتترك على نار هادئة حتى تغلى وتغلظ نوعا .

٣ – تستعمل حسب الرغبة .

رابعًا : الصلصة الهولندية Hollandaise Sauce

وهى من أرق الصلصات الأساسية صفراء اللون لاحتوائها على صفار البيض كمادة مغلظة ، ولا يدخل فى مكوناتها الدقيق ولذلك فهى تختلف عن الصلصات الأساسية الثلاث السابقة وهى : البيضاء والبنية والطماطم . وتحتاج إلى عناية كبيرة نظرًا لوجود صفار البيض الذى يتطلب درجة حرارة خاصة لطهيه ، وإلا تكتلت الصلصة إذا وصلت درجة حرارة الحمام المائى للغليان ، ومن الصعب إصلاحها إذا فصلت وتكتلت ، ولذا فهى من الصلصات غير الشائعة الاستعمال وخاصة فى مصر .

وتقدم عادة مع الأسماك والإسبرجس (كشك الماز) والقرنبيط وغير ذلك .

الصلصة الهولندية الأساسية

المقادير :

½ كوب زبد	ذرة شطة أو فلفل أحمر
صفار ٣ بيضات كبيرة مخفوقة جيدًا	¼ ملعقة شاى ملح
¾ كوب ماء مغلى	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ – يسيح الزبد فى كزرولة أو سلطانية على حمام مائى ، بحيث يكون الماء ساخنًا لا يصل مطلقًا للغليان .

٢ – يضاف صفار البيض المخفوق تدريجيًا مع التقليب المستمر بملعقة خشب أو مضرب سلك .

٣ – يضاف الماء المغلى ببطء مع التقليب المستمر ويطهى الخليط على الحمام المائى حتى يغلظ ويغطى ظهر الملعقة دون أن يتكتل . ويلاحظ أن غليان الماء أو زيادة مدة طهى الصلصة يؤدى إلى تجمد البيض وانفصاله عن باقى المكونات (ينظر باب البيض) ، وهى أهم مرحلة فى إعداد الصلصة .

٤ – ترفع من على النار ويضاف الملح والفلفل الأحمر وعصير الليمون وتقلب جيدًا .

٥ – يجب أن تقدم الصلصة الهولندية ساخنة مباشرة . إذا تركت فترة وجيزة فيجب وضعها على حمام الماء الساخن مغطاة لحين تقديمها .

ملحوظة : إذا تكتلت الصلصة تخفق بقوة باستعمال مضرب عجل أو سلك حتى تتفكك وتنعم .

الصلصة الهولندية المقلدة

المقادير :

١ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السُّمك (باب الصلصات) .

صفار ٢ بيضة مخفوقة خفيفًا – ٢ ملعقة كبيرة زبد سائح – ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

١ – تعمل الصلصة البيضاء وترفع من على النار .

٢ – يضاف إليها صفار البيض مع التقليب الجيد .
٣ – يضاف الزبد السائح تدريجيًا مع التقليب الجيد وكذا عصير الليمون .
٤ – تقدم مباشرة .

صلصات أخرى منوعة

ميتر دوتيل بتر Maitre D'Hôtel Butter (فرنسية)

هى صلصة باردة سميكة نوعًا تبسط على شرائح اللحم المشوى والسمك المشوى عند تقديمها فتنصهر عليها وهى ساخنة وتكسبها ليونة وطعمًا شهيًا . وقد يضاف إليها قليل من المستردة وتبسط على البطاطس المشوية فى الفرن أو خبز الساندوتش الساخن .

المقادير :

٣ ملعقةكبيرة زبد – ملعقة كبيرة عصير ليمون – ملعقة كبيرة بقدونس مفرى – $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح – $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى فلفل .

الطريقة :

تدعك الزبد حتى تلين ، ثم يضاف عصير الليمون تدريجيًا مع الدعك الجيد . تضاف التوابل والبقدونس المفرى وتخلط جيدًا وهذا المقدار يكفى تغطية ٦ شرائح لحم مشوى .

صلصة الكارى Curry sauce (هندية)

هى صلصة حريفة تقدم مع اللحوم وخاصة الضأن والأسماك المسلوقة والجمبرى المسلوق والأرز وغير ذلك ، ويستعمل فيها مسحوق الكارى الحريف الطعم وتختلف كميته حسب رغبة الآكل ، كما يدخل فيها سائل اللبن الذى يوجد بداخل جوزة الهند المنتشرة فى الهند وهو يكسبها نكهة مميزة ويمكن استبداله بنقع ٢ ملعقة كبيرة جوز هند مبشور فى $\frac{1}{2}$ كوب ماء مغلى واستعماله بعد تصفيته كجزء من سائل الصلصة. وقد يستغنى عنه. وقد يضاف صباع موز مهروس.

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن – بصلة متوسطة مفرية – ١ : ٢ ملعقة شاى مسحوق الكارى – ٢ ملعقة كبيرة دقيق – ملعقة كبيرة عصير ليمون – $\frac{1}{2}$ ١ كوب مرق مغلى أو ماء – $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى سكر – $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح – $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل .

الطريقة :

١ – يشوح البصل فى السمن السائح حتى يصفر لونه فيضاف إليه مسحوق الكارى والدقيق مع التقلب لمدة دقيقة .
٢ – يضاف المرق وعصير الليمون والتوابل وتترك الصلصة على نار هادئة مع التقليب باستمرار حتى يغلظ قوامها مثل الصلصة البيضاء الخفيفة .

٣- تقدم مع الأطعمة سابقة الذكر وقد تخلط بها وهى ساخنة .

صلصة الكارى باستعمال الصلصة البيضاء

يعمل مقدار صلصة بيضاء خفيفة أو متوسطة السمك حسب الغرض المقدمة لأجله . فيضاف إلى الصلصة البيضاء ١ : ٢ ملعقة شاى مسحوق الكارى ويعاد تتبيلها .

صلصة النعناع مع اللحم الضأن الرستو (غربية)

تساعد هذه الصلصة على هضم اللحم الضأن لدسامته ، ذلك لارتفاع نسبة الحامض بها وهو الخل ، وفاعلية النعناع الأخضر .

المقادير :

½ كوب خل أبيض - ملعقة كبيرة سكر - ملعقة كبيرة نعناع أخضر مفرى .

الطريقة :

يسخن الخل والسكر على نار هادئة ويصب على النعناع المفرى فى سلطانية ويغطى ويترك فى مكان دافئ من ١ - ٢ ساعة حتى تتسرب نكهة النعناع إلى الخل ، ثم تستعمل .

صلصة الخل والثوم الساخنة للفتّة (شرقية)

المقادير :

٥ فصوص ثوم مفرية ناعمًا - ملعقة كبيرة سمن - ٢ ملعقة كبيرة خل - كوب مرق لحم أو طيور - قليل من الملح للتتبيل .

الطريقة :

١ - يشوح الثوم المفرى فى السمن الساخن حتى يصفر لونه .
٢ - يبعد عن النار ويضاف إليه الخل ثم يضاف المرق الساخن ويتبل .
٣ - تستخدم الصلصة فى عمل فتة الأرز .

صلصة الخل والثوم الباردة (شرقية)

تقدم مع الباذنجان المقلى والسمك المشوى والأكارع المسلوقة .

المقادير :

٥ فصوص ثوم مفرية ناعمًا – $\frac{1}{2}$ كوب خل – قليل من الملح والفلفل .

الطريقة :

تخلط المقادير مع بعضها ويرش بها الباذنجان المقلى ، وبالنسبة للسمك المشوى يضاف للصلصة ملعقة شاى كمون مدقوق ، وللأكارع يضاف ملعقة شاى بقدونس على المقادير السابقة ، تخلط بها مع قليل من الزيت وتقدم باردة .



استعمال الصلصات مع اللحوم والخضر لتطريتها وإكسابها طعمًا أفضل

الصلصات الحلوة

ويوجد منها أنواع عديدة فقد تكون الصلصة سميكة لدرجة أنها تصلح لحشو الكعك مثل الكريم باتسيير ، وقد تكون متوسطة السُّمك تقدم مع بعض أنواع البودنج ، أو تكون خفيفة شفافة تغطى بها أطباق الفطير المجملة بالفاكهة لإكسابها طبقة رقيقة لامعة تحفظها من الجفاف أو الذبول .

وقد يكون السائل المستعمل لبن أو ماء أو عصير فاكهة ، والمادة الرابطة الدقيق أو النشا أو الكورن فلور ، أو النشا المعدل ؛ ولكل منها استعمالاته الخاصة كما أن بعض هذه الصلصات يدخل ضمن مكوناتها البيض الكامل أو صفار البيض .

وفيما يلى بعض أنواع الصلصات الحلوة التى أساسها الصلصة البيضاء الخفيفة أو المتوسطة السُّمك الحلوة :



- **صلصة بيضاء حلوة بالليمون :**

يضاف لمقدار الصلصة البيضاء بشر وعصير ليمونة .

- **صلصة بيضاء حلوة بالبرتقال :**

يضاف لمقدار الصلصة بشر $\frac{1}{2}$ برتقالة وعصير برتقالة كاملة .

- **صلصة بيضاء بالشيكولاته :**

يضاف ملعقة كبيرة كاكاو أو ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة للبن قبل عمل الصلصة وتحلى جيدًا .

- **صلصة بيضاء بالقهوة :**

يضاف لمقدار الصلصة البيضاء ملعقة كبيرة قهوة مركزة محلاة أو نسكافية .

- **صلصة بيضاء بالكرملة :**

يضاف لمقدار الصلصة البيضاء ٣ ملعقة كبيرة كرملة سائلة .

الصلصات التجارية المجهزة

معظم أنواع الصلصات المذكورة فى هذا الباب توجد تجاريًّا ، إما نصف مجهزة كالصلصة الفرنسية والإيطالية المجففة وغيرها ، وتحضيرها لا يتعدى بضع دقائق كإضافة السائل المطلوب ، ومنها التامة التجهيز كصلصة المايونيز ، والبنية والطماطم .. إلخ . ويضاف لمثل هذه الصلصات مواد ملونة ومواد حافظة وغير ذلك .

وبالرغم من ذلك يفضل البعض صنع الصلصات بالمنزل حتى يمكن التحكم فى كميات التوابل والمواد الدهنية والبيض وتعديلها حسب رغبة أفراد الأسرة وحالاتهم الصحية .

وهكذا يتبين أن لكل من الصلصات التجارية والمصنوعة منزليًّا مزاياها ومساوئها .



الباب الثامن

السلطات

أنواعها – إعدادها

أولاً : سلطة الخضر النيئة .

ثانيًا : سلطة الخضر المطهية .

ثالثًا : السلطة كنوع من المشهيات .

رابعًا : الغمسات .

خامسًا : قوالب السلطة المثلجة .

سادسًا : سلطة الفاكهة الطازجة – المحفوظة – المجمدة
خشاف الفاكهة المجففة .

الباب الثامن

السلطات Salads

عندما تذكر كلمة « سلطة » يتبادر إلى الذهن غالبًا سلطة الخضر الطازجة النيئة كالخس والجرجير والخيار والطماطم والفلفل الأخضر والجزر وغيرها من خضر الموسم ، وقد يتكون طبق السلطة من نوع واحد من الخضر كسلطة الخس مثلا أو من مجموعة من الخضر ، أو كطبق رئيسى .

ولطبق السلطة أهمية كبيرة فهو يضفى بألوانه الزاهية جمالا على المائدة ، كما أنه يمد الجسم بمواد الوقاية من أملاح معدنية كالحديد والكالسيوم وفيتامينات التى من أهمها فيتاميني ا (كاروتين) و جـ (حمض الإسكوربيك) ، وألياف تنشط الأمعاء وتساعد فى عملية التخلص من الفضلات .

وهناك أنواع عديدة من السلطات وتتوقف طريقة تقديمها على دور طبق السلطة فى الوجبة كما يتضح من الآتى :

١ – تقدم سلطة الخضر كطبق مستقل يكمل الوجبة ، وتتكون عادة من مجموعة من خضر الموسم المتبلة بالصلصة الفرنسية .

٢ – تقدم السلطة كطبق رئيسى مرتفع القيمة الغذائية تتمثل فيه مجموعات الغذاء الصحى (ينظر مرشد الغذاء الصحى – الباب الثانى) .

- فمن مجموعة الألبان وبديلاتها يستعمل الجبن الأبيض أو الرومى وخلافه مهروس أو مبشور أو شرائح رفيعة .
- ومن مجموعة اللحوم وبديلاتها تستعمل شرائح اللحم البارد واللسان والجمبرى والدجاج والبيض المسلوق والمكسرات والبقول المسلوقة .
- ومن مجموعة الفاكهة والخضر تستعمل جميع أنواع الفاكهة والخضر التى تصلح للتقديم كسلطة .
- من مجموعة الخبز والحبوب قد تستعمل شرائح أو مكعبات الخبز والمكرونة المسلوقة الصغيرة الحجم كما فى السلطة الإيطالية .

ويعتبر مثل هذا الطبق وجبة كاملة ، يقدم كغذاء أو عشاء ومثله السلطة الروسية بالمايونيز .

٣ – تقدم السلطة كنوع من المشهيات وتتميز بتقديم خاص كأن تقدم مكعبات صغيرة من الجزر والخيار والجبن والزيتون الأخضر المحشو والأسود وغير ذلك مثبتة على أعواد خشبية (خلّة) وتنسق بشكل جميل . أو تقدم الخضر مفرية ومخلوطة بصلصة المايونيز مثلا ، بحيث يسهل بسطحها على شرائح أو مربعات صغيرة من الخبز وتجمل وتعرف باسم كانابيه **Canapes**

٤ – تقدم السلطة كطبق مصاحب للطبق الرئيسى ، كسلطة الطحينة التى تقدم مع الأسماك واللحوم المشوية ، أو سلطة الزبادى مع محشو ورق العنب ، وهى تعمل على ترطيب الوجبة وتعرف باسم الغمسات **Dips**

٥ – السلطة الراقية التى تقدم فى شكل قوالب مثلجة ، ويضاف إليها الجيلاتين غير المحلى الذى يعمل على تماسك مكوناتها وسهولة قلبها ويعرف بالأسبك جيلى **Aspic gely** ، وتقدم هذه السلطات عادة فى الولائم والمناسبات .

٦ – السلطات الحلوة كسلطة الفاكهة التى تحتوى على فاكهة الموسم الطازجة أو المحفوظة أو خليط منهما ، وقد تجمل بالكريمة المخفوقة وتقدم مثلجة .

معلومات وإرشادات مفيدة عند إعداد السلطات

أولا : تنسيق الطبق :

لابد أن يكون لكل شخص ذوقه الخاص ولمساته المبتكرة فى تنسيق طبق السلطة أو غيره من الأطباق الأخرى ، وقد تفيد الإرشادات التالية فى تقديم طبق سلطة شهى جيد التنسيق .

١ - يراعى ترتيب طبق السلطة بشكل عملى سهل التناول سواء أكان التقديم فى طبق كبير يناسب الولائم ، أو طبق بَوَلِ عميق ، أو طبق صغير مسطح عادى . فمن غير المناسب مثلا رص أوراق الخس الكبيرة حول طبق السلطة بحيث يبرز معظمه خارج حافته ، فيصعب تناول الخضر الداخلية دون أن تتساقط الأوراق الخارجية على المائدة ، أو أن يضطر الشخص إلى تنحيته جانبًا فيفقد الطبق جماله .

ومن الممكن ترتيب أوراق الخس مجموعة أو متفرقة فى طبق مستطيل يناسب شكلها بحيث لا تتعدى حافته الداخلية . أو توضع الأوراق الصغيرة الداخلية فى منتصف الطبق العميق رأسية .

٢ - يجب أن تتوازن أحجام الخضر أو الفاكهة المقطعة مع بعضها ومع شكل وحجم الطبق المقدمة فيه ، فلا تقدم كمية هزيلة فى قاع الطبق ، أو أن تكون مزدوحمة بشكل يفقدها جمالها ويصعب معه غرفها .

٣ - تختلف الآراء حول طريقة تنسيق طبق السلطة ، فالبعض يرى أن ينسق بعناية شديدة بحيث يبدو كأنه لوحة مرسومة . على حين يرى البعض الآخر أن الفاكهة والخضر جميلة بألوانها الطبيعية وأشكالها المختلفة ولا تحتاج إلى تنسيق ويكفى أن تقطع بعناية وتخلط ببعضها البعض بطريقة عشوائية بلا ترتيب ، فتبدو كأنها لوحة طبيعية حيّة . ونحن لا نستغنى عن الطريقتين ، ومن المناسب تقديم السلطات السريعة التنسيق فى الوجبات اليومية العادية مما يحفظ للخضر طزاجتها وصلابتها ، ويقل الفقد كثيرًا فى فيتامين جـ . فى حين يحتاج ترتيب طبق السلطة بشكل معين إلى الاستغناء عن جزء كبير من الخضر أو الفاكهة ، ويزيد تبعًا لذلك الفقد فى الكمية وفى القيمة الغذائية .

ثانيًا : تجانس الألوان :

الوجبة الخالية من وجود طبق سلطة خضراء عادة تكون باهتة غير شهية ، ولذا من المهم تقديم الخضر التى تتفق فى ألوانها كالخس والخيار بلونهما الأخضر مع الطماطم الحمراء والبصل الأبيض ، فى حين لا تتفق الطماطم مع البنجر ، ولا تعطى مزجًا جيدًا ولا طعمًا مستحبًّا .

وفى الفاكهة يمكن تقديم سلطة شهية بخلط الفراولة مع الموز ، فى حين تبدو السلطة باهتة عند تقديم الموز مع الكمثرى مثلا . وقد يفيد ترك التفاح الأحمر بقشرته الناعمة فيعطى لمسة من اللون الأحمر لسلطة الفاكهة الباهتة اللون وهكذا .

ثالثًا : نكهة الخضر والفاكهة المستعملة :

١ - الخضر القوية الرائحة مثل البصل والثوم والنعناع وغيرها يجب أن توضع بكميات صغيرة حتى لا تطغى على نكهة الخضر الأخرى ، وقد لا يستعملها البعض .

٢ - يراعى عدم الإكثار من المواد والإضافات التى يقصد بها تجميل الطبق ولا تؤكل عادة مع السلطة مثل ، عروق البقدونس ، وقشر الخيار المقطع رفيعًا ، وغير ذلك ، فالتجميل يجب أن يكون مكملاً لطبق السلطة .

٣ - يستعمل طبق السلطة لتخفيف نكهة الأطعمة الحريفة كصلصة الكارى أو الشطة فى الكشرى ، وكتقديم سلطة الخس مع الجبن الأبيض الشديد الملوحة ، أو لتحسين الأطعمة الضعيفة النكهة كالمكرونة والأرز مع السلطة الخضراء وهكذا .

٤ - الفاكهة القوية الرائحة كالشمام والجوافة ، قد تطغى على نكهة الفاكهة الأخرى فى طبق السلطة ، ولذا يفضل أن تقدم بمفردها ، كذلك يجب ألا تكون الفاكهة كلها من النوع الحمضى الطعم كالبرتقال مع الرمان والجريب فروت وغير ذلك .

رابعًا : السلطة وفيتامين جـ (حمض الأسكوربيك) :

سبق الذكر أن فيتامين جـ يفقد من الفاكهه والخضر فى الحالات الآتية :

(ا) تعرضه للحرارة الشديدة وخاصة كلما طالت المدة .

(ب) ذوبانه فى الماء .

(جـ) تعرضه لأوكسجين الجو فى الفاكهة والخضر المجروحة والمقطعة التى تترك مدة طويلة مكشوفة .

(د) تأثره بمعادن النحاس والحديد كاستعمال سكين صدئ فى تقطيع الخضر والفاكهة ، أو تقديمها فى إناء نحاسى .

وتتوقف نسبة الفقد فى الفيتامين تبعًا للآتى :

● تخزين الفاكهة والخضر حتى ولو ليوم واحد بعد قطفها ، يؤدى إلى فقد جزء من الفيتامين ، ويستمر الفقد بطول مدة التخزين ، فعلى سبيل المثال يتناقص فيتامين جـ بالخس من ١٦ ٪ إلى ٣ ٪ ، وبالجرجير من ١٣٥ ٪ إلى ٦٥ ٪ ، وبالخيار من ١٦ ٪ إلى ١٤ ٪ ، وذلك عند تخزينها لمدة ١ إلى ٢ يوم . ولذا يفضل استهلاكها فى يوم شرائها .

● تفقد سلطة الخيار ٢٢ ٪ من فيتامين جـ بعد تجهيزها مباشرة ، و ٣٣ ٪ بعد مضى ساعة واحدة من تجهيزها ، و ٤١ ٪ بعد مضى ٣ ساعات وهكذا . فى حين تفقد سلطة الطماطم ٩ ٪ فقط من فيتامين جـ بعد مضى ٣ ساعات من إعدادها ذلك لأن حموضة الطماطم تساعد على الاحتفاظ بالفيتامين مدة أطول من الخضر الضعيفة الحموضة .

كيفية تقديم طبق سلطة جيد

من أهم مميزات السلطة الجيدة احتفاظ الفاكهة والخضر بصلابتها وشكلها المميز ولونها الطبيعى ونكهتها المستحبة ، ولا يتأتى ذلك إلا إذا كانت :

(ا) طازجة تمامًا . (ب) مثلجة عند عملها . (جـ) غير مبللة .

الغسل :

تغسل الفاكهة والخضر كل حسب نوعها بعناية كبيرة (ينظر غسل الفاكهة والخضر - الباب الرابع) .

التثليج : (أى تبريدها) :

تجفف الفاكهة والخضر وتحفظ فى الثلاجة لمدة لا تقل عن ٢ - ٣ ساعات قبل تقديمها ، ويجب عدم التغاضى عن هذه الخطوة الهامة حتى تستعيد الفاكهة والخضر صلابتها ونضارتها .

وقد يتطلب الأمر عند تقديم بعض أنواع المشهيات أن تكون الخضر على درجة كبيرة من الصلابة مثلجة تمامًا مثل شرائح الخيار والجزر ، وهذه يمكن تقطيعها ووضعها فى كيس من البلاستك أو ورق الألومنيوم (الفويل) "aluminium foil" ، وتوضع فى الفريزر لمدة تتراوح بين ٢٠ ، ٣٠ دقيقة قبل تقديمها وهى تحتاج إلى عناية كبيرة فى حساب الوقت وإلا تجمدت الخضر وأصبحت غير صالحة للأكل وهناك طريقة أخرى أكثر ضمانًا وهى وضع الخضر المقطعة (شرائح الجزر مثلا) فى سلطانية بها ماء وثلج . ويعتبر الفقد هنا قليلا ، لأن الثلج يساعد على صلابة الخضر ويمنع تسرب مكوناتها الغذائية .

تقطيع الخضر :

● **الخضر الورقية** : كالخس والجرجير والبقدونس .. إلخ . تجفف باحتراس فى فوطة نظيفة بعد إخراجها من الثلاجة ، وتقدم الأوراق الصغيرة منها صحيحة ، أما الأوراق الكبيرة فتقطع باليد إلى قطع مناسبة للأكل ، وهذا أفضل ، لأنها تحتفظ بطعمها الجيد ، وقد يتطلب الأمر تقطيعها رفيعًا وفى هذه الحالة تقطع بسكين حاد من الصلب غير القابل للصدأ "Stainless Steel" ، حتى لا يتغير طعمها ويتأثر فيتامين جـ كما سبق الذكر .

● **الخضر الأخرى** : كالخيار والجزر والفلفل الأخضر .. إلخ تقشر رفيعًا أو تترك بدون تقشير وتقطع حسب الغرض المقدمة من أجله (شرائح – حلقات – أرباع ..) وذلك قبل تقديمها مباشرة أو تحفظ مغطاة فى الثلاجة لحين تتبيلها وتقديمها .

● **الخضر المبشورة والمفرية** : بالرغم من الفقد الكبير فى فيتامينى ا ، جـ عند اتباع هذه الطريقة فإن بعض الخضر تبشر أو تفرى بالسكين لشدة صلابتها ، وحتى تكون سهلة المضغ والهضم مثل : الجزر – الفلفل الأخضر – البقدونس – البصل وغير ذلك ، وفى هذه الحالة يراعى الإسراع فى العمل وعدم تعريضها طويلا للجو ، وعادة تقدم بشكل هرمى كالجزر المبشور بدون تتبيل حتى لا تتعجن ، أو تتبل خفيفًا .

● **الطماطم** : تقطع وهى صلبة مثلجة بعد إزالة مكان التصاق العرق (الجزء القاتم) ويفضل تقطيعها إلى أرباع بالطول لتقليل تسرب عصارتها ، أما الصلبة تمامًا فيمكن تقطيعها إلى شرائح على لوحة خشب وبسكين حاد .

وقد يفضل البعض تقشير الطماطم قبل تقطيعها بأحد هذه الطرق :

١ – تغمس فى ماء مغلى لمدة دقيقة وتجفف ، تنزع القشرة وتثلج قبل استعمالها .

٢ – تدعك القشرة خفيفًا بظهر السكين مما يساعد على انفصال القشرة عن اللحم .

٣ – تعرض للهب لمدة دقيقة فتتشقق القشرة ويسهل نزعها .

● **استعمال الثوم** : كثيرون لا يحبون وضع الثوم فى السلطة الخضراء ، ومن الممكن إدخال نكهة الثوم بطريقة خفيفة كالآتى : يقشر فص واحد من الثوم ويقطع جزء من طرفه ، يدعك قاع وجوانب السلطانية المعدة لخلط خضر السلطة بالجزء المقطوع لفص الثوم ويستغنى عنه ، فتكتسب الخضر نكهة خفيفة مستحبة لا تظهر واضحة .

● **استعمال البصل** : يجب أن تكون شرائح البصل رفيعة ، وتنقع فى قليل من عصير الليمون أو الخل الأبيض الذى يكسبها نكهة جيدة وبياضًا ناصعًا ، وذلك قبل إضافتها للسلطة ، أو تدعك الشرائح بالملح والفلفل وتغسل لتخفيف حدة طعمها وتجفف قبل استعمالها ، وقد يبشر البصل ويتوقف ذلك على رغبة الآكلين .

● **الصلصة الفرنسية (التتبيلة الفرنسية) :**

يجب أن ترج جيدًا قبل إضافتها للخضر (ينظر باب الصلصات ـ السابع) ، وكلما قل الوقت بين إضافتها للسلطة وبين تناولها حتفظت الخضر بصلابتها ولونها الطبيعى وقيمتها الغذائية .

وعند خلط الصلصة بالخضر تستعمل سلطانية كبيرة الحجم حتى يسهل تقليب الخضر دون أن تتهشم ، وترش الصلصة بكميات صغيرة تكفى لتتبيل الخضر فقط دون زيادة تجعلها ثقيلة ذابلة . تضاف الطماطم فى النهاية حتى لا تتهتك فى أثناء التقليب وتتسرب عصارتها فتشوه شكل السلطة .

● **طرق تقديم سلطة الخضر :**

تقدم مثلجة باتباع أحد هذه الطرق :

١ – يختار طبق مسطح كبير الحجم بيضاوى أو مستدير ، وترص به الخضر الورقية صحيحة وتنسق بجوارها الخضر الأخرى مقطعة إلى أحجام كبيرة ، تقدم بدون تتبيل ومعها الصلصة الفرنسية فى الزجاجة الخاصةعلى المائدة

٢ – تقطع الخضر إلى قطع مناسبة للأكل وترتب فى طبق عميق من البلّور أو ماشابه ، وتتبل بالصلصة الفرنسية قبيل تقديمها مباشرة .

٣ – تقطع الخضر إلى قطع صغيرة الحجم ، وهى المعروفة بالسلطة البلدى التى تقدم مع أطباق الكشرى وغيرها ، وتوضع فى طبق عميق وتخلط مع بعضها بدون ترتيب ، وتتبل بالصلصة الفرنسيةوتقدم مباشرة .

ويلاحظ فى الطريقة الأخيرة (السلطة البلدى) أن الفقد يكون أكبر ، والسائل كثير لتسرب عصارات الخضر .



سلطة خضراء
مقدمة بطريقة شهية دون تنسيق



طبق سلطة خضراء منسق مقدم مع سلطة
زبادى أو طحينة (بابا غنوج)

أولاً : سلطة الخضر الطازجة النيئة

كل كوب من السلطة الخضراء (حوالى ١٠٠ جم) يعطى من ١٥ إلى ٣٠ سعرًا حسب نوع الخضر المستعملة ، وكل ملعقة كبيرة من الصلصة الفرنسية (الزيت) تعطى حوالى ١٠٠ سعر ، وهى سعرات غير ظاهرة ويمكن الحد منها بتتبيل السلطة بالملح وعصير الليمون أو الخل ، أو يستعمل نصف مقدار الزيت المذكور فى الصلصة الفرنسية وذلك لمن لا يرغبون فى زيادة أوزانهم .

سلطة خضراء (التقديم اليومى البسيط)

المقادير :

خضر الموسم مغسولة مثلجة « مثل »	١ ثمرة فلفل أخضر
½ واحدة من خس السلطة	٢ ثمرة خيار
أو من خس لاتوجا "Laitue"	٢ ثمرة طماطم جامدة
مقدار صلصة فرنسية (باب الصلصات)	فص ثوم

الطريقة :

١ – يقطع الخس باليد أو باستعمال سكين حاد ويحتفظ بالأوراق الداخلية صحيحة .

٢ – يقشر الخيار رفيعًا وقد يترك بدون تقشير ، أو تمرر أطراف الشوكة بقوة على القشرة من أعلى لأسفل لعمل حزوز ظاهرة بها كنوع من التجميل ثم يقطع حلقات رفيعة .

٣ – يقطع الفلفل الأخضر حلقات رفيعة وتنزع البذور .

٤ – تجهز سلطانية كبيرة الحجم ويدعك قاعها وجوانبها بفص ثوم مقطوع ، ثم يستغنى عنه (يراجع كيفية تقديم طبق سلطة جيد) .

٥ – يوضع الخس المقطع فى السلطانية ويضاف إليه باقى الخضر (ماعدا الطماطم) مع خلطها ببعضها باحتراس باستعمال شوكة وملعقة .

٦ – ترج أو تخفق الصلصة الفرنسية جيدًا وترش ملعقة ملعقةٍ على الخضر مع التقليب باحتراس من أسفل لأعلى بحيث يتم تتبيلها جيدًا دون زيادة .

٧ – تقطع الطماطم إلى أرباع بالطول أو أكثر حسب حجمها وتضاف أخيرًا للسلطة وتقلب معها بخفة بطريقة عشوائية بدون ترتيب ، أو يجمل بها السطح حسب الرغبة وكذا الأوراق الصغيرة الداخلية للخس .

٨ – تقدم باردة مباشرة .

إرشادات :

هناك أنواع عديدة من الخس منها : الخس البلدى ، وأوراقه شديدة الخضرة خشنة وطعمها يميل للمرارة ، وهو لا يصلح للسلطات ويؤكل كما هو ، ومنها : خس السلطة المعروف الممتلئ الأوراق ، وهى أقل خشونة وأقل اخضرارًا من البلدى وطعمها

مستحب . وهناك أيضًا : خس لا توجا الصغير الحجم المستهير ، وأوراقه ملتفة على بعضها كالكرنب ، صلبة تميل إلى البياض وهو أفضل الأنواع طعمًا وأصلحها لعمل السلطة وإن كان أقلها فى نسبة فيتامين ا ، وهو غير شائع الاستعمال فى مصر .

سلطة الطماطم

المقادير :

عدد ٦ طماطم جامدة مستديرة مثلجة .

مقدار صلصة فرنسية مكونة من :

٢ ملعقة كبيرة زيت

١ ملعقةكبيرة خل

½ ملعقة شاى ملح

١ ملعقة شاى بقدونس مفرى

١ بصلة خضراء مفرية (الجزء الأبيض فقط) .

أو بصلة صغيرة مبشورة .

تخلط مقادير الصلصة جيدًا ببعضها بالشوكة .

الطريقة :

١ - تقشر الطماطم كما ذكر سابقًا أو تترك بدون تقشير .

٢ - تقطع حلقات رفيعة نوعًا على طبق مسطح أو لوحة خشبية .

٣ - ترص فى طبق سلطة مسطح بشكل دائرى ، وترش بخليط الصلصة الفرنسية السابق بعد خفقه جيدًا وتقدم مباشرة .



سلطة الطماطم بالخيار



المقادير :

عدد ٤ طماطم جامدة متوسطة الحجم

عدد ٣ خيار متوسط الحجم

للتجميل : أوراق الخس الخارجية .

١ مقدار صلصة فرنسية (باب الصلصات) .

الطريقة :

١ - توضع الطماطم على لوحة خشب أو طبق مسطح بحيث يكون السطح المستدير لأعلى .

٢ - تقطع إلى ٥ أو ٦ شرائح متوازية بالطول دون أن تفصل من القاعدة .

٣ - يقطع الخيار حلقات رفيعة نوعًا بعد تقشيره أو يترك بدون تقشير وترص الحلقات بين شرائح الطماطم .

٤ - ترش جيدًا بالصلصة الفرنسية .

٥ - تجهز أوراق الخس العريضة الخضراء (يستغنى عن العروق) وترتب بشكل دائرى فى طبق سلطة مسطح مستدير .

٦ - ترص وحدات الطماطم بالخيار على أوراق الخس . تثلج قبل تقديمها . (يحفظ الطبق على أحد أرفف الثلاجة) .

ملحوظة : يمكن استبدال حلقات الخيار بحلقات البصل أو خضر مسلوقة .

شرائح الخيار والجزر المثلجة

يختار الخيار والجزر المتوسط الحجم الطازج تماماً .

الطريقة :

١ – يقشر الخيار رفيعاً ويقطع جزء صغير من طرفيه ، ثم يقطع شرائح أو أرباع بالطول ويوضع فى ماء وثلج لمدة ½ – ١ ساعة حتى يكتسب الصلابة المرغوبة .

٢ – يكحت الجزر خفيفاً ويقطع إلى شرائح أو أرباع بالطول مثل الخيار ، وتجرى هذه العملية قبل تثليجة حتى يسهل تقطيعه ويثلج كالخيار .

٣ – عند التقديم يرفع الخيار والجزر من الماء المثلج ، ويجفف ويقدم فى أكواب زجاجية أو أطباق بلّور مناسبة كنوع بسيط من المشهيات ولا يتبل عادة .

• قد يقدم الجزر بشكل شرائح رقيقة ملفوفة تقطع بطول الجزرة وتلف على بعضها وتثبت بعود خلة قبل وضعها فى الماء المثلج فتحتفظ بشكلها الملفوف وتنزع الخلة قبل التقديم .

سلطة الكرنب النيئ

تعرف باسم Coleslaw

تستعمل الأوراق الداخلية البيضاء لكرنبة صغيرة الحجم . تنزع الأوراق الخارجية الخضراء والساق السميك ويقطع الجزء الداخلى إلى نصفين أو أرباع . يغسل باحتراس دون فصل الأوراق عن بعضها وتثلج تماماً حتى تتصلب الأوراق ويسهل بشرها بالمبشرة ، أو تقطع شرائح رفيعة جداً بسكين حاد . وهى من السلطات المنتشرة فى الولايات المتحدة وأوروبا .

المقادير :

٢ كوب كرنب مبشور أو مقطع رفيعاً
ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
بصلة صغيرة مقطعة حلقات رفيعة

صلصة فرنسية:
٢ ملعقة كبيرة زيت
٣ ملعقة كبيرة خل
١ – ٢ ملعقة شاى سكر
½ ملعقة شاى ملح

الطريقة :

١ – يخلط الكرنب والبقدونس والبصل فى سلطانية .

٢ – تخفق مكونات الصلصة الفرنسية جيداً حتى يذوب السكر .

٣ – تصب الصلصة على خليط الكرنب مع تقليبه بشوكة وملعقة .

٤ – يغرف فى طبق سلطة بشكل هرمى وقد يجمل بالطماطم .

ملحوظة : يلاحظ ارتفاع نسبة السكر فى هذه السلطة مما يكسبها طعماً مميزاً . والكرنب النيىء مصدر جيد لفيتامين جـ .

ثانيًا : سلطة الخضر المطهية

تستعمل فى هذه السلطة خضر الموسم التى تحتاج إلى طهى مثل : البطاطس – البنجر – القرنبيط – الفاصوليا الخضراء – البسلة – الجزر .. إلخ ، أو البقول المسلوقة مثل : الفاصوليا البيضاء واللوبيا وغير ذلك .

ويمكن تقديم طبق سلطة الخضر المطهية كوجبة غداء أو عشاء مرتفعة القيمة الغذائية ، مثل سلطة الخضر بالمايونيز (السلطة الروسية) ، أو السلطة الشتوية خاصة إذا احتوى طبق السلطة على نوع من الجبن أو البيض المسلوق أو اللحم البارد ، أو الجمبرى أو السمك .. إلخ .

سلطة الخضر المطهية (المعروفة بالسلطة الشتوية)

المقادير :

مجموعة من خضراوات الموسم المسلوقة مثل :

$\frac{1}{2}$ قرنبيطة صغيرة مقطعة زهرات

٢ جزرة مقطعة أرباع أو حلقات أو مكعبات

٢ بطاطس مقطعة حلقات أو مكعبات

كوب فاصوليا خضراء مقطعة بانحراف

$\frac{1}{2}$ كوب بنجر حلقات أو مكعبات

٢ مقدار صلصة فرنسية (باب الصلصات – السابع)

للتجميل : خس صحيح – حلقات بيض مسلوق أو جبن أبيض مهروس .

الطريقة :

١ – (تراجع طرق سلق الخضر) وتقطع كما ذكر فى المقادير . يتبل كل نوع على حدة بالصلصة الفرنسية ويترك حوالى $\frac{1}{2}$ – ١ ساعة .

٢ – تصفى الخضر من الصلصة الزائدة وتنسق بطريقة جذابة على طبق مستدير مسطح كبير أو طبق المشهيات المقسم .

٣ – فمثلا يوضع البنجر فى منتصف الطبق على دائرة صغيرة من أوراق الخس حتى لا يختلط لونه بالخضر الأخرى .

٤ – ترتب الخضر الأخرى حول البنجر بشكل هرمى بحيث تقسم الطبق إلى أربعة أقسام وهى القرنبيط – الفاصوليا الخضراء – الجزر – البطاطس .

٥ – يجمل حولها بحلقات البيض المسلوق أو الجبن الأبيض المهروس وقد يستغنى عنها .

٦ – تثلج وتقدم .

منوعات :

● **سلطة البنجر بالبيض المسلوق :**

المقادير :

عدد ٢ من البنجر المتوسط الحجم مسلوق مقطع شرائح رفيعة – بصلة متوسطة مفرية أو شرائح رفيعة – بيضة مسلوقة مقطعة حلقات – مقدار صلصة فرنسية (باب الصلصات) .

الطريقة :

١ – يتبل البنجر بالصلصة الفرنسية ويترك حوالى ½ ساعة حتى يتشربها .

٢ – يتبل البصل بقليل من الصلصة الفرنسية على حدة .

٣ – يصفى البنجر من الصلصة الزائدة ويرتب فى طبق سلطة بالتبادل مع حلقات البيض ويوضع البصل فى منتصف الطبق .

٤ – يثلج ويقدم .

● **سلطة البطاطس الساخنة :**

١ – يسلق عدد ٦ من البطاطس المتوسطة الحجم .

٢ – تقشر وهى ساخنة وتقطع حلقات أو مكعبات باحتراس . توضع فى طبق سلطة .

٣ – تتبل بالصلصة الفرنسيةالساخنة الآتية :

يسخن فى كزرولة حتى الغليان لمدة دقيقة خليط مكون من :

¼ كوب ماء – ½ كوب خل – ½ ملعقة شاى سكر – ١ ملعقة شاى ملح – ¼ ملعقة شاى فلفل – ¼ ملعقة شاى مستردة جافة .

تبعد عن النار ويضاف إليها بصلة صغيرة مفرية – ملعقة كبيرة بقدونس مفرى – ٢ ملعقة كبيرة زيت . وتقلب جيدًا .

٤ – تصب على البطاطس مع تقليبها بخفة وتقدم ساخنة .

● **سلطة البطاطس الباردة** : كالسابقة ولا تقطع البطاطس إلا بعد أن تبرد تمامًا وتتبل بالصلصة الفرنسية السابقة أو العادية . تثلج قبل التقديم .

السلطة الروسية **Russian Salad**

من أطباق السلطة الراقية التى تقدم عادة فى الولائم أوكوجبة مرتفعة السعرات والقيمة الغذائية ، ويفضل تقديمها فى الجو البارد .

المقادير :

مجموعة من خضر الموسم المسلوقة (نفس مقادير السلطة المطهية سابقة الذكر) .

١ علبة صغيرة تونة

½ كيس مخلل أفرنجى منوع

مقدار صلصة مايونيز (باب الصلصات – ص ٣٨٢).

للتجميل : أنصاف زيتون أسود – ٢ بيضة مسلوقة مقطعة حلقات أو أرباع – حلقات طماطم – بقدونس صحيح أو شرائح رفيعة من فلفل أخضر – شرائح أنشوجة (علب) .

الطريقة :

١ – تقطع الخضر مكعبات منتظمة فى حجم مناسب للأكل ويخلط معها المخلل .

٢ – تصفى التونة من الزيت وتقطع صغيرًا وتخلط بالخضر السابقة ويتبل الجميع بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٣ – تخفف ملعقتان من صلصة المايونيز بعصير الليمون أو الخل أو لبن أو كريمة . تخلط بالخضر وتقلب بخفة باستعمال شوكة .

٤ – تقدم هذه السلطة عادة فى طبق بلّور عميق أو مسطح مستدير أو مستطيل من الصلب الذى لا يصدأ (ستنليس ستيل) .

٥ – يغرف خليط الخضر فى الطبق المختار ويساوى سطحها .

٦ – تغطى بباقى صلصة المايونيز السميكة (حتى لا تنزلق من السطح) .

٧ – ترص شرائح الأنشوجة بعد تصفية الزيت منها على السطح (وقد يستغنى عنها) ويجمل الطبق خفيفًا بالبيض المسلوق والزيتون والبقدونس – يثلج ويقدم .

إرشادات :

لنجاح أطباق المايونيز تعد الخضر أولا ، وتحفظ جانبًا ثم تعمل صلصة المايونيز وليس العكس ، فقد تنفصل الصلصة عند تركها فترة طويلة وخاصة عند تقليبها فى آخر لحظة لتغطية الخضر بها . (تراجع الطريقة الصحيحة لعمل صلصة المايونيز) .

سلطة ساعة الراعى

وهى عبارة عن سلطة خضر بالمايونيز كالسلطة الروسية السابقة ، ولكنها مقدمة فى شكل ساعة تشير عقاربها إلى الوقت الذى سيقدم فيه الطبق ، وتشبّه بساعة راعى الخراف ، لأنه يستطيع تمييز الوقت بسقوط أشعة الشمس وتحركها على نباتات المراعى المنبسطة أمامه .

ولذلك يضاف لمقدار صلصة المايونيز جيلاتين بنسبة ورقة جيلاتين ، أو ½ ملعقة كبيرة جيلاتين مبلور (مسحوق) غير محلى مذابة فى ¼ كوب ماء مغلى حتى تتماسك الصلصة ، وتصبح لامعة وتغطى سطح الساعة بطبقة لامعة ثابتة ، ويمكن كتابة أرقام الساعة عليها وتجميلها حسب الرغبة .

المقادر :

مقداران من سلطة الخضر المطهية – ٢ مقدار صلصة مايونيز بالجيلاتين – ٣ طماطم متوسطة الحجم مستديرة جامدة – حلقات بيض مسلوق (٢ بيضة) – خضر للتجميل مثل شرائح الجزر المخلل – فاصوليا خضراء مسلوقة صحيحة – زيتون أسود .

الطريقة :

١ – تعد الخضر كالسابق (كما فى السلطة الروسية) وتخلط بملعقتين من الصلصة بدون تخفيف .

٢ – توضع فى صينية مستديرة (مقاس ٢٠ – ٢٢ سم) وتساوى جيدًا بحيث تأخذ شكل الصينية المستدير ، وتقلب على طبق كبير مسطح مستدير .

٣ – يضاف الجيلاتين لصلصة المايونيز قبل تغطية الخضر حتى لا تتجمد .

٤ – يغطى سطح الخضر والجوانب بصلصة المايونيز بالجيلاتين وتترك حتى يجمد سطح الساعة نوعًا .

٥ – ترص ١٢ حلقة بيض تمثل أعداد الساعة أو يكتفى بأربعة حلقات تمثل الأعداد ٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ وترص بينها شرائح رفيعة من الجزر المخلل تمثل باقى الأعداد ، أو تكتب الأرقام بجزء من المايونيز الملون بلون أخضر حسب الرغبة .

٦ – تعمل عقارب الساعة بوضع نصف زيتونة فى المنتصف وشريحتان من الجزر أو الفاصوليا الخضراء تمثلان عقارب الساعة بحيث تشير إلى وقت التقديم .

٧ – يحدد محيط الساعة بشرائح جزر أو فاصوليا خضراء ، وترص حول قاعدة الساعة حلقات الطماطم . تقدم مثلجة .

ثالثًا : السلطة كنوع من المشهيات

بيض بالمايونيز

المقادير :

٤ بيضة مسلوقة جامدًا
٢ ملعقة كبيرة صلصة مايونيز
(باب الصلصات – السابع) ص ٣٨٢

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل أحمر
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح
للتجميل : زيتون أسود – خس – طماطم

الطريقة :

١ – يسلق البيض ويقشر ويقطع نصفين طولا (ينظر باب البيض – العاشر) .
٢ – ينزع الصفار ويدهك بشوكة ويخلط بباقى المقادير ويحتفظ بالبياض سليمًا .
٣ – يعاد الصفار إلى البياض بعمل وردات باستعمال قمع التجميل أو يملأ بالملعقة بشكل هرمى أو مسطح .
٤ – يجمل الصفار بشرائح رفيعة من الزيتون الأسود أو الجزر المخلل .
٥ – يقدم على فرشة من أوراق الخس وقد يجمل بأرباع الطماطم .
٦ – يثلج ويقدم كنوع من المشهيات . **الشكل ص ٤٢٠**

كرات البيض بالمايونيز

تصلح كنوع من المشهيات ، وهى أسهل فى التشكيل من السابق ، خاصة فى حالة عدم النجاح فى تقطيع البيض المسلوق حلقات أو أنصاف سليمة ، كما تصلح كبديل للحوم فى وجبة خفيفة .

المقادير :

٣ بيضة مسلوقة جامدًا
٢ ملعقة كبيرة صلصة مايونيز (باب الصلصات)
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى مستردة

ملعقة شاى بقدونس مفرى
ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفرى
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح – $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل .

للتجميل : خس مفرى رفيعًا أو أوراق خس أو جرجير صحيحة – جبن رومى مبشور .

الطريقة :

١ – يفرى البيض ، الصفار والبياض ، بالسكين أو الشوكة ويخلط بالمايونيز وباقى المقادير .
٢ – يشكل كور صغيرة الحجم ويدحرج فى جبن رومى مبشور .
٣ – ترص الكور على فرشة من الخس المفرى رفيعًا (الأوراق الخارجية الخضراء) أو على أوراق الخس أو الجرجير الصحيحة .
يثلج ويقدم .

شرائح الخيار بالجبن الأبيض

المقادير :

٦ من الخيار المتوسط الحجم
$\frac{1}{2}$ كوب جبن أبيض مدهوك
ملعقة كبيرة عصير طماطم
ملعقة صغيرة زيت ، لون أحمر (ألوان نباتية غير ضارة)

الطريقة :

١ – يغسل الخيار ويجفف . يقطع جزء صغير من طرفيه ويقشر رفيعًا ، وقد يترك بدون تقشير .
٢ – يقطع أرباع بالطول أو ٣ شرائح بطول الخيار (سمك الشريحة $\frac{1}{2}$ سم) .
٣ – يزال بالسكين جزء من لب الخيار بالنسبة للمقطع أرباع حتى يمكن حشوه بالجبن .
٤ – يضاف عصير الطماطم للجبن وكذا الزيت ويدهك جيدًا بشوكة . وقد يلون الخليط بلون وردى فاتح باستعمال بضع قطرات من اللون الأحمر (ألوان سائلة نباتية تستعمل خصيصًا للأطعمة) .
٥ – تجمل شرائح أو أرباع الخيار بوردات أو شريط من الجبن المدهوك .
٦ – قد تجمل خفيفًا بقطع صغيرة من الزيتون الأسود أو الجزر المخلل وتقدم مثلجة .

منوعات :

● يترك الخيار صحيحًا ويقور ثم يحشى بحشوة الجبن السابقة . يثلج تمامًا حتى يتماسك الحشو يقطع حلقات سُمك ١ سم ويقدم .

● تتبع نفس الطريقة باستعمال القثاء الصغيرة الحجم .

طماطم محشوة بالجبن الأبيض

المقادير :

٦ طماطم مستديرة جامدة مثلجة
$\frac{1}{2}$ كوب جبن أبيض مدهوك بالنعناع
٢ خيارة مقطعة مكعبات صغيرة
١ مقدار صلصة فرنسية
أو ٢ ملعقة كبيرة صلصة مايونيز (باب الصلصات)
للتجميل : خس صحيح

الطريقة :

١ – يخلط الجبن بالخيار والصلصة الفرنسية أو صلصة المايونيز .
٢ – تقطع الطماطم إلى أرباع بالطول دون أن تفصل من القاعدة (السطح المستدير لأعلى) .
٣ – ترش خفيفًا بالملح ويملأ بين الفتحات بخليط الجبن السابق .
٤ – ترتب وحدات الطماطم على أوراق الخس وتقدم مثلجة .

رابعًا : الغمسات Dips

تطلق كلمة الغمسات عادة على أمثال سلطة اللبن الزبادى وسلطة الطحينة ومشتقاتها . لأنها تغمس بالخبز وتختلف فى مكوناتها وقوامها عن سلطة الخضر وتقدم عادة مع أطعمة قليلة السوائل كاللحم المشوى مع سلطة الطحينة أو محشو ورق العنب مع سلطة اللبن الزبادى فتعمل على ترطيب الوجبة وتجعلها شهية للأكل .

اللبن الزبادى Yogurt or (Yoghourt)

اللبن الزبادى من الألبان المتخمرة . ويعرف أيضًا باسم يوغورت"Yoghourt"، وفى أثناء عملية التخمير يتكون حامض اللاكتيك من سكر اللاكتوز باللبن الذى يساعد على نمو البكتيريا النافعة فى الأمعاء .

واللبن الزبادى أسهل هضمًا من اللبن الحليب وقيمته الغذائية تعادل القيمة الغذائية للبن الحليب.

ويعطى ½ كوب (حوالى ١٠٠ جم) من اللبن الزبادى الآتى :

حوالى ٥٩ سُعرًا – ٣,٢ جم بروتين حيوانى – ٢,٦ جم دهن – سكر لاكتوز (صفر) – ١٢٠ ملجم كالسيوم – ١٢٠ وحدة دولية من فيتامين ا .

سلطة اللبن الزبادى

المقادير :

كوب لبن زبادى –½ ملعقة شاى نعناع جاف ناعم – قليل من الملح الناعم .

الطريقة :

١ – يصفى اللبن من الشرش ويوضع فى سلطانية . يخفق بملعقة خشب حتى يتجانس وينعم .

٢ – يضاف النعناع والملح ويقلب جيدًا .

٣ – يغرف فى طبق سلطة مناسب ويجمل خفيفًا بالبقدونس الصحيح .

سلطة اللبن الزبادى بالخيار

يضاف للمقادير السابقة ٢ خيارة صغيرة مقطعة حلقات رفيعة وقد يفرى يوضع نصفها فى السلطة ويجمل بباقى الخيار .

تقدم سلطة اللبن الزبادى مع المحشوات الضلمة وخاصة ورق العنب أوكجزء من وجبة خفيفة .

ملحوظة : قد تدعك السلطانية بفص ثوم مقطوع قبل وضع اللبن الزبادى بها فيكتسب نكهة خفيفة .

الطحينة Tahina

الطحينة هى الناتج المتخلف بعد عصر السمسم لاستخلاص زيت السمسم ، ويتوقف لونها على نوع ولون السمسم المستعمل

فمنها الطحينة البيضاء ، ومنها الحمراء اللون وتحتوى الطحينة على نسبة مرتفعة من المادة الدهنية (حوالى ٥٠ ٪) ولذا يجب عدم وضع زيت على سطح سلطة الطحينة . والسمسم غنى بالبروتين النباتى والكالسيوم والحديد .

ويلاحظ عند خلط الطحينة بعصير الليمون أو الخل والماء أن الخليط يبيض ويتكون ما يعرف بالمستحلب (مستحلب زيت فى ماء) وهو أحد أنواع الغرويات .

* **ويعطى ١٠٠ جم من الطحينة (حوالى ٤ ملاعق كبيرة) الآتى :**

٦٠٠ سُعرًا - ٢١,٥ جم بروتين نباتى - ٦٢ جم دهن (زيت) ١٠٠ ملجم كالسيوم - ٩ ملجم حديد .

ونظرًا لارتفاع نسبة الدهن بالطحينة فيفضل تقديم سلطة الطحينة مع اللحوم والأسماك المشوية ، أو المطهية فى قليل من المادة الدهنية كالسمك بالزيت والليمون فى الفرن ومع الفول المدمس وغير ذلك .

سلطة الطحينة

المقادير :

½ كوب طحينة بيضاء
فص ثوم
½ ملعقة شاى ملح
¼ ملعقة شاى كمون
٣ ملعقة كبيرة من عصير الليمون والخل
حوالى ¼ كوب ماء
قليل من البقدونس المفرى أو الصحيح للتجميل

الطريقة :

١ - يقطع فص الثوم وتدعك به قاع وجوانب السلطانية المستعملة للخلط

٢ - توضع الطحينة ويضاف إليها عصير الليمون والخل وتخفق جيدًا بملعقة خشب ويلاحظ أنها تتكتل أولا فيضاف إليها الماء تدريجيًّا مع استمرار الخفق حتى تبيض وتنعم ويخف القوام بحيث يغطى ظهر الملعقة الخشب .

٣ - تتبل بالملح والكمون وقد يضاف إليها فص الثوم مدقوقًا ناعمًا بدلا من دعك السلطانية به .

٤ - تغرف فى طبق سلطة وتجمل خفيفًا بالبقدونس المفرى أو الصحيح .

● تتكتل الطحينة أولا عند إضافة الحامض ، لأنها تكون مستحلب ثم تتفكك تدريجيًّا بإضافة الماء واستمرار الخفق وتكون مستحلب زيت × ماء ، ويبيض لونها لإدخال الهواء بعملية الخفق .

سلطة الطحينة بالباذنجان (المعروفة بالبابا غنوج)

المقادير :

نفس مقادير سلطة الطحينة السابقة
واحدة من الباذنجان الرومى متوسطة الحجم
بصلة متوسطة وقد يستغنى عنها

الطريقة :

١ – يشوى الباذنجان والبصل فى الفرن أو على صفيحة (قاعدة صفيح) على سطح الموقد مع التقليب بين وقت وآخر حتى تلين تمامًا (وقد تسلق) .

٢ – يقشر الباذنجان والبصل ويدهك بشوكة من الصلب غير القابل للصدأ حتى لا يسود الباذنجان ، أو يمرر سريعًا فى مصفاة الخضر ويضاف إليه قليل من عصير الليمون .

٣ – يضاف الباذنجان لسلطة الطحينة وتخفف قليلا بالماء أو عصير الليمون إذا لزم الأمر .

٤ – تغرف فى طبق سلطة وتجمل خفيفًا بالبقدونس .

البابا غنوج بالطحينة والزبادى

[لذيذة الطعم مرتفعة القيمة الغذائية والحيوية لوجود بروتين اللبن مع بروتين السمسم] .

المقادير :

٢ باذنجان رومى صغير الحجم
٣ – ٤ ملعقة كبيرة طحينة
كوب لبن زبادى
٢ فص ثوم مدقوق ناعمًا
ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ – يشوى الباذنجان ويقشر ويدهك كالسابق .
٢ – يضاف إليه الطحينة ويقلب جيدًا وكذا عصير الليمون .
٣ – يضاف اللبن الزبادى ويقلب الخليط جيدًا . يغرف ويثلج .

سلطة الطحينة بالحمص

كمقادير سلطة الطحينة ويضاف إليها ٣ ملعقة كبيرة حمص شامى مسلوق أو منقوع (١٢ ساعة) ثم يصفى ويفرى بمفرمة اللحم ويخلط بالسلطة .

● خلط الطحينة بالحمص الشامى يجعل هذه السلطة متكاملة البروتين وغنية بالأملاح وبخاصة الكالسيوم والحديد (ينظر البروتين – الباب الأول) .

خامسًا : قوالب السلطة المثلجة (بالجيلاتين)

تقدم مثل هذه السلطات عادة فى الولائم والمناسبات ، لأنها تحتاج إلى جهد كبير ومهارة فى عملها ، وتتميز بشكل منسق بديع ، ولكى تأخذ شكل القالب المستعمل يدخل فى مكوناتها الجيلاتين الذى يكسبها القوام الهلامى المتماسك (ينظر الجيلاتين الباب الخامس عشر) .

ومن هذه السلطات الأنواع الحلوة التى تدخل فيها الفاكهة الطازجة والمحفوظة وعصائرها ، وهى المعروفة بالألماسية أو الجيلى بالفاكهة ، وقد ورد ذكرها مع أطباق الحلوى المثلجة . ومنها السلطات المملحة التى يدخل فيها أنواع الخضر الطازجة النيئة والمسلوقة والبيض والجبن واللحوم والأسماك .. إلخ . وقد تقدم على أنها الطبق الرئيسى الهام فى الوجبة فى فصل الصيف ويستعمل ورق الجيلاتين (التتقال) أو مسحوق الجيلاتين غير المحلى (معبأ فى أكياس) ، وهو لا يحتوى على مواد نكهة حتى لا تؤثر على طعم الخضر وغيرها من المكونات المضافة ، وفيما يلى نماذج لهذه السلطات .

حلقة أسبك الطماطم والخضر Tomato Aspic

يطلق على الألماسية المملحة أسبك جيلى Aspic gelly

(المقدار يكفى ٨ - ١٠ أشخاص)

المقادير :

٤ كوب عصير طماطم
بصلة صغيرة مفرية
ملعقة كبيرة كرفس مفرى
ملعقة كبيرة سكر ، ملعقة شاى ملح
٢ ورقة لاورا
٤ واحدات من القرنفل
٢ ملعقة كبيرة جيلاتين مسحوق أو ٣ ورقة جيلاتين
$\frac{1}{4}$ كوب ماء بارد ، ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتقديم : سلطة روسية - أنصاف بيض بالمايونيز - خس صحيح .

الطريقة :

١ - يوضع عصير الطماطم فى إناء ويضاف إليه البصلة المفرية والكرفس والسكر والملح وورق اللاورا والقرنفل .
٢ - يرفع على نار هادئة حتى يغلى لمدة ٥ دقائق وتتسرب نكهة التوابل إلى العصير . يرفع من على النار ويصفى .
٣ - ينقع الجيلاتين فى الماء البارد ($\frac{1}{4}$ كوب) ، ويكسر ورق التتقال صغيرًا فى حالة استعماله ، ويترك لمدة ٥ دقائق حتى يلين .
٤ - يضاف الجيلاتين المنقوع إلى العصير الساخن ويقلب جيدًا حتى يذوب تمامًا .
٥ - يضاف عصير الليمون ، ويعاد التتبيل إذا لزم الأمر ويترك الخليط حتى يبرد تمامًا .
٦ - يصب فى قالب كبير مجوف من الوسط مبلل (يسع القالب $\frac{1}{2}$ ٥ كوب ماء) ، ويثلج حتى يتجمد .
٧ - يغمس سكين عريض فى ماء ساخن ويمرر حول القالب من الداخل لتسليك حوافه ويغمس قاع القالب فى إناء مسطح به ماء ساخن لمدة دقيقة حتى يتفكك الأسبك ويترك قاع القالب .

٨ – يقلب على طبق مسطح مستدير وذلك بهز القالب بقوة مع الطبق من أعلى لأسفل مرة أو مرتين ، فيتزلق أسبك الطماطم على الطبق .

٩ – يملأ وسط القالب بسلطة روسية ويجمل حوله بأنصاف بيض بالمايونيز ، أو حلقات بيض مسلوقة وخس صحيح أو مفرى ، يقدم كطبق راقٍ من السلطة المثلجة كامل القيمة الغذائية .

• قد يضاف قطرات من لون أحمر لعصير الطماطم لتحسين لونه .

قالب سلطة البطاطس بالأسبك

المقادير :

أسبك جيلى مكون من :

ملعقة كبيرة مسحوق جيلاتين	١ $\frac{1}{4}$ كوب ماء مغلى
أو ٢ ورقة جيلاتين	$\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون
ملعقة كبيرة سكر	ملعقة شاى ملح سفرة

للتجميل :

٨ وحدات زيتون أخضر مخلل محشو – شرائح جزر مخلل – حلقات فلفل أخضر .

للحشو :

٣ بيضة مسلوقة جامدًا مفرية	ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
٤ كوب بطاطس مسلوق مقطع مكعبات	كوب صلصة مايونيز بالجيلاتين ص ٣٨٤
١ كيس مخلل أفرنجى مشكل مقطع صغيرًا	(باب الصلصات – السابع)

الطريقة :

يعمل الأسبك أولا كالآتى :

١ – ينقع الجيلاتين فى $\frac{1}{4}$ كوب ماء من المقادير لمدة دقائق حتى يلين .

٢ – يرفع الماء المغلى (كوب) والسكر والملح على نار هادئة ، ويضاف إليه الجيلاتين المنقوع ويقلب حتى يذوب تمامًا .

٣ – يرفع من على النار ويضاف إليه عصير الليمون ، وبذلك يكون الأسبك جيلى معدًّا .

٤ – تصب طبقة خفيفة من الأسبك البارد فى قالب مجوف من الوسط مبلل كما فى أسبك الطماطم السابق ، وتترك حتى تجمد (حوالى ٣ – ٤ ملاعق كبيرة) .

٥ – تجمل هذه الطبقة بحلقات من الزيتون المخلل والجزر والفلفل الأخضر تجميلا بسيطًا مناسبًا . تترك حتى تثبت الخضر على طبقة الأسبك .

٦ – تصب طبقة أخرى من الأسبك (٣ – ٤ ملاعق كبيرة) لتغطية الخضر وتترك حتى تجمد .

٧ - تخلط مقادير الحشو بصلصة المايونيز ، ويضاف إليها باقى الأسبك ، وتقلب جيدًا .

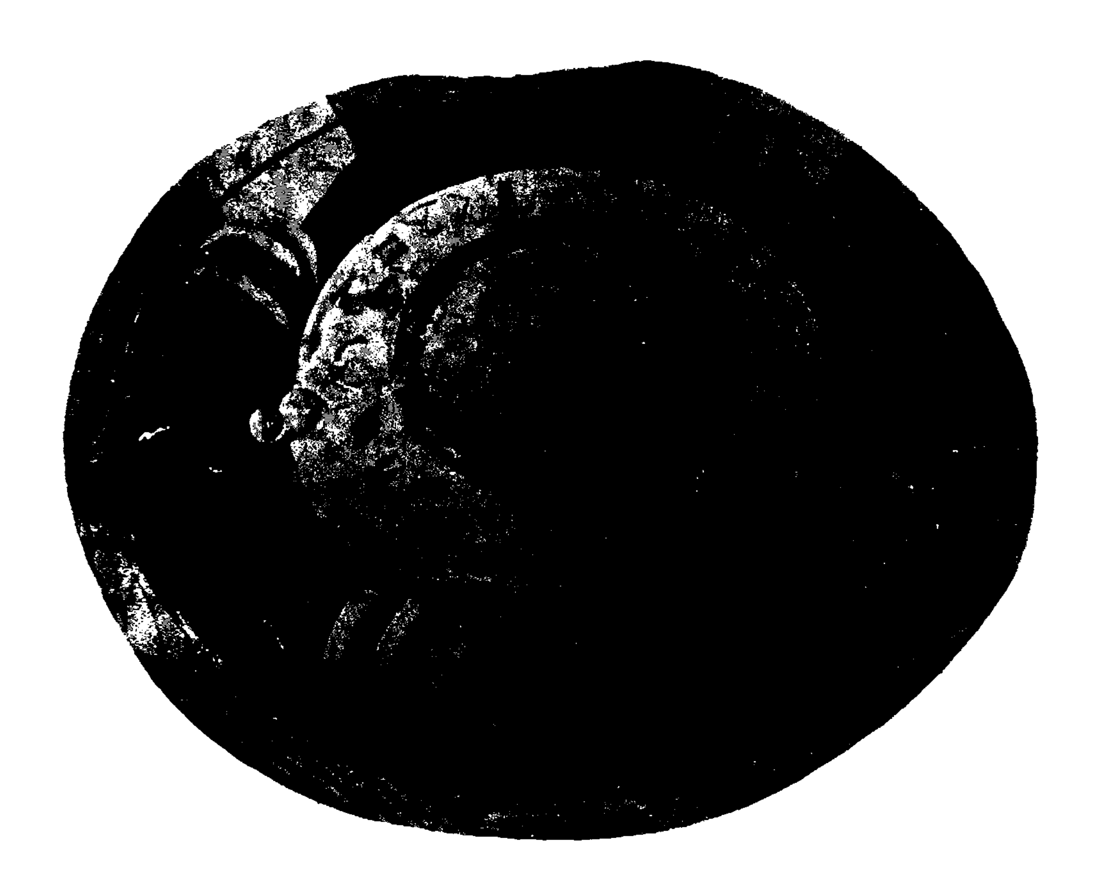
٨ - يملأ باقى القالب بهذا الخليط بوضع ملعقة ملعقة على الأسبك المجمد حتى يمتلئ تمامًا .

٩ - يوضع فى الثلاجة حتى يتجمد حوالى ١ - ٢ ساعة .

١٠- يقلب كالسابق أو يقلب على طبق مسطح مستدير وتغمس فوطة نظيفة فى الماء الساخن ، وتبسط على قاع القالب لمدة ١ - ٢ دقيقة فينزلق الأسبك على الطبق .

١١ - يملأ فراغ القالب بالخس والطماطم أو بصلصة المايونيز ويجمل حول الطبق بالخس أو حسب الرغبة .

ء يعتبر طبقًا رئيسيًا فى الوجبة .



قالب سلطة مثلج (بالاسبك)

● **قالب الجمبرى بالأسبك جيلى - الشكل الملون قبل ص ٦٩٧**

سادسًا : سلطة الفاكهة

معظم الفاكهة الطازجة شهية الطعم عندما تؤكل كما هي نيئة ، ولا تحتاج لإعداد كالخضر سوى غسلها جيدًا بالماء وتجفيفها قبل تناولها . نحن نأكل الفاكهة فى أى وقت من اليوم بغرض الإنعاش ورى الظمأ ، وأيضًا لحلاوتها ونكهتها المميزة المستحبة ، ولذا تقدم كصنف حلو بعد تناول الوجبات .

ومع ذلك فقد تقدم الفاكهة بطرق أخرى كسلطة الفاكهة الطازجة ، أو المحفوظة ، أو الكمبوت ، أو لتجميل بعض أنواع الفطير والتورتات وغير ذلك . وتستعمل عادة الفاكهة الطازجة أو المحفوظة أو المجففة أو المجمدة .

لعمل سلطة فاكهة جيدة

١ - تختار فاكهة الموسم التامة النضج الصلبة السليمة بلا خدوش .

٢ - تغسل جيدًا حسب نوعها (يراجع غسل الفاكهة والخضر) .

٣ - عند تقطيعها يجب أن يكون حجم القطع مناسبًا للأكل ، وليس صغيرًا جدًا فتفقد شكلها المميز وطعمها الشهى .

٤ - يراعى تقليل الفقد فى فيتاميني جـ . أ (بالأكسدة) ، وذلك باستعمال سكين من الصلب غير القابل للصدأ ، وسرعة العمل ، وعدم ترك الفاكهة المقطعة مكشوفة ومعرضة للجو .

٤ - المحافظة على لون الفاكهة الطبيعى وعدم تغير لونها وإسودادها مثل الموز والتفاح والكمثرى وغيرها ، وقد ذكرت فى باب الفاكهة والخضر .

٥ - تقدم سلطة الفاكهة عادة فى شراب سكرى خفيف ، أو فى طبقات متبادلة مع السكر ، وتقدم فى طبق بلّور عميق كبير أو فى كاسات صغيرة بعدد الأفراد . قد تستعمل قشور الثمار كأطباق طبيعية تقدم فيها سلطة الفاكهة ، كأنصاف قشر البرتقال والبطيخ والشمام وغير ذلك .

٦ - يراعى تناسق الألوان عند ترتيب طبق السلطة ، فالفراولة مع الموز تعطى مزجًا جيدًا وطعمًا مستحبًا .

٧ - يفضل عدم تجميل سلطة الفاكهة فى فصل الصيف بالكريمة المخفوقة ، فالجسم لا يحتاج إلى مزيد من السعرات ، ولا يميل الإنسان للأطعمة الدسمة فى الجو الحار .

٨ - تقدم سلطة الفاكهة مثلجة تمامًا .

إعداد الفاكهة :

■ **البرتقال واليوسفى والجريب فروت وغيره :**

● تختار الثمار الممتلئة الصلبة كالبرتقال بسرة وتغسل وتجفف ، ثم تقشر بسكين حاد بشكل دائرى على طبق لتلقى قطرات العصير المتساقطة ، ويجب إزالة الجزء الأبيض اللحمى الملتصق باللب تمامًا .

● تفرق الثمرة إلى فصوص باحتراس أو تقطع حلقات أو أنصاف حلقات منتظمة سُمك ١ سم وتزال البذور إن وجدت .

● تعطى الثمرة من الموالح من ٤٥ - ٧٧ ملجم من فيتامين جـ ، ٥٣ سُعرًا .

● عصير البرتقال $\frac{1}{2}$ كوب (٢ برتقالة) يعطى حوالى ٦١ ملجم من الفيتامين .

■ **التفاح والكمثرى والخوخ والمشمش والجوافة** : وماشابه من الفاكهة التى يتغير لونها سريعًا .

● تغسل وتجفف وتقشر رفيعًا ، أو تقطع نصفين وتزال البذور والجزء السميك الداخلى غير الصالح للأكل .

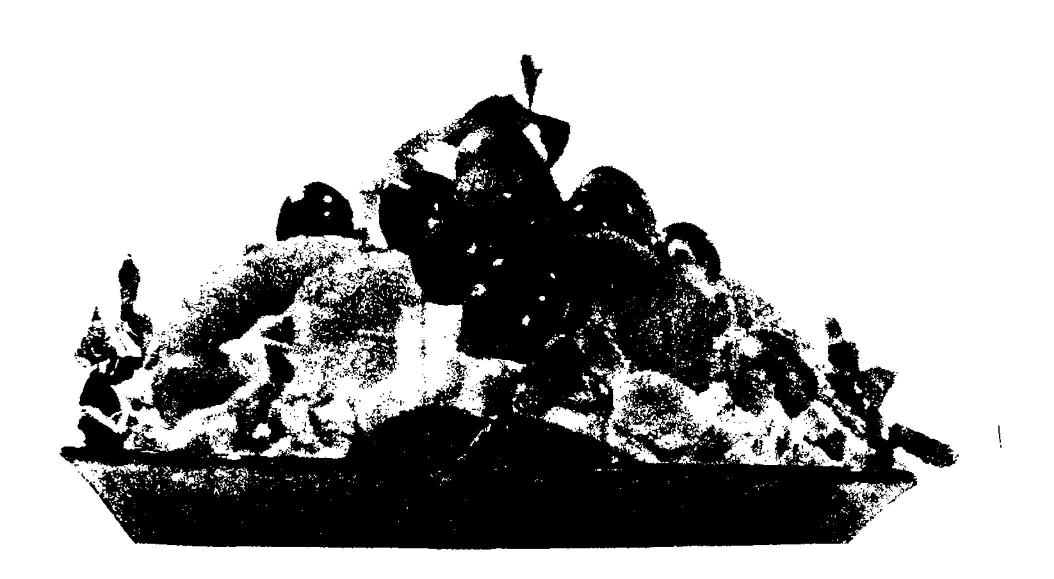
● تقطع سريعًا إلى أرباع ، أو شرائح ، أو أنصاف حلقات ، أو مكعبات حسب الرغبة (حجم مناسب للأكل) . تغمس القطع سريعًا فى عصير ليمون ، أو ترش بالسكر ، أو تغطى بشراب سكرى .(يراجع تلون الفاكهة الأنزيمى) .

● فى حالة تقديم الفاكهة ككمبوت توضع فى شراب سكرى يغلى على النار الهادئة . مثل كمبوت التفاح الأخضر أو الخوخ .

■ **الفراولة** : يفضل غسلها قبل نزع الكأس الأخضر منها ، فهذا يقلل كثيرًا من فقد فيتامين جـ بهـا ومن حلاوتها ولونها .

■ **الفاكهة المحفوظة** (المعلبة) وهذه تحفظ عادة فى شراب سكرى خفيف ، وهى لا تحتاج إلى إعداد وتقدم مثلجة فى شرابها .

■ **الفاكهة المجمدة كالفراولة** : وغيرها تحتاج إلى عناية كبيرة حتى ينصهر منها الثلج ، وتقدم مباشرة كالطازجة حتى لا تفقد شكلها ولونها وصلابتها .



سلطة الفاكهة

تتبع طريقتان لعملها :

١ – سلطة الفاكهة بالشراب

تعد مجموعة من الفاكهة الطازجة أو المحفوظة أو خليط منهما .

١ – طازجة	٢ – محفوظة	٣ – طازجة ومحفوظة
مشمش	أناناس محفوظ	برتقال
فراولة	خوخ محفوظ	موز – عنب
موز	كريز محفوظ	كريز محفوظ
كمثرى	مشمش محفوظ	خوخ محفوظ

المقادير :

١ ك فاكهة منوعة مثل (المجموعة الأولى)

¼ ك مشمش طازج منزوع النوى

٢ صباع موز كبير جامد

¼ ك فراولة معدة

٢ كمثرى ناضجة صلبة

شراب سكرى خفيف مكون من : كوب ماء – ٣ – ٤ ملعقة كبيرة سكر – عصير ليمونة .

الطريقة :

١ – تجهز الفاكهة حسب نوعها كما ذكر سابقًا ، وتقطع حسب الرغبة لأحجام منتظمة الشكل مناسبة للأكل .

٢ – ترتب الفاكهة المقطعة فى كاسات بلّورية صغيرة عميقة أو فى طبق بلّور كبير عميق .

٣ – يرفع السكر والماء على نار هادئة حتى يغلى لمدة دقيقتين مع نزع الريم ، يضاف عصير الليمون ويترك حتى يبرد تمامًا .

٤ – توضع بضع ملاعق من الشراب على الفاكهة فى كل كاسة بحيث تصل لمنتصفها .

٥ – تثلج لمدة ساعة على الأقل وتقدم مثلجة تمامًا (توضع على أحد أرفف الثلاجة) .

ملحوظة :

● عادة لا تجمل سلطة الفاكهة بالشراب ، بالكريمة المخفوقة .

● الفاكهة المحفوظة (رقم ٢) : يستعمل جزء من شرابها بدلا من الشراب السكرى ، وكذلك بالنسبة لخليط الفاكهة الطازجة والمحفوظة (رقم ٣) .

٢ - طبقات الفاكهة بالسكر

هذه الطريقة تصلح لتقديم نوع واحد من الفاكهة كالفراولة أو الشمام وغيرها ، كما تصلح لتقديم نوعين أو أكثر .

مكعبات الشمام المثلجة

يختار طبق بلّور أو بيركس بغطاء محكم .

المقادير :

½ شمامة متوسطة الحجم مقطعة مكعبات مناسبة للأكل .

٣ - ٤ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش أو ناعم

ملعقة كبيرة ماء زهر أو ماء ورد

الطريقة :

١ - تغسل الشمامة وتجفف وتقطع حلقات بالعرض سُمك ٢ سم ، أو شرائح بالطول .

٢ - تقشر وتقطع بسكين حاد إلى مكعبات صغيرة الحجم نوعًا ٢ سم^3 .

٣ - توضع فى الطبق العميق ، فى طبقات متبادلة مع السكر ، يرش ملعقة بين كل طبقة والأخرى .

٤ - ترش أخيرًا بماء الزهر أو ماء الورد .

٥ - تغطى جيدًا حتى لا تتسرب رائحة الشمام إلى الثلاجة .

٦ - يثلج الطبق حوالى ٣ - ٤ ساعات حتى يتشرب الشمام السكر ويتكون شراب خفيف من الشمام والسكر (عملية انتشار غشائى) . يقدم مثلجًا .

ملحوظة : تطبق نفس الطريقة على السنطاوى ، وكوز العسل ، وماشابه .

الفراولة والموز بالكريم شانتى

المقادير :

١ ك فراولة معدة

٤ - ٦ صباع موز كبير جامد

٤ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش

⅛ ك كريمة مخفوقة (كريم شانتى) .

الطريقة :

١ - تغسل الفراولة من الرمل وتنشل سريعًا وتقطف .

٢ - يقشر الموز ويقطع حلقات سُمك ½ سم .

٣ – توضع الفراولة والموز فى طبقات مع السكر فى طبق بلور كبير عميق .

٤ – تثلج لمدة ٣ – ٤ ساعات .

٥ – تجمل بالكريم شانتى قبل تقديمها .

منوعات :

● **مكعبات المانجو المثلجة :**

تختار حبات المانجو الكبيرة الممتلئة اللحم الصلبة حتى يسهل تقطيعها ، (الفونس – زبدية .. إلخ) . تقشر رفيعًا وتقطع على طبق مسطح إلى شرائح ، ثم إلى مكعبات منتظمة الشكل وتعمل مثل الفراولة بالموز بدون تجميل بالكريم شانتى .

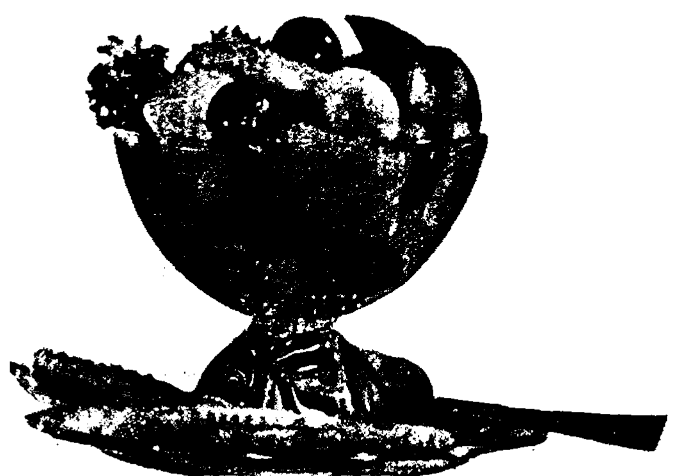
● **سلطة الجوافة :**

١ – يزال جزء صغير من طرفيها ، وتقطع أرباع بالطول وتزال البذور مع الجزء اللحمى المحيط بها . تقطع الجوافة مكعبات أو تترك أرباع كما هى .

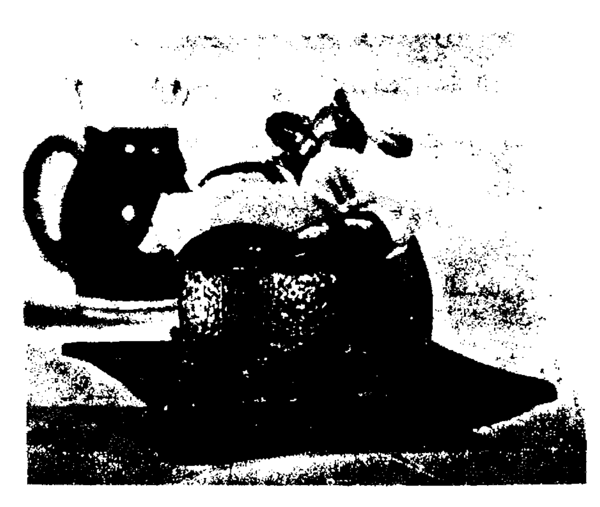
٢ – تصفى البذور بمصفاة سلك نظيفة ، ويضاف الناتج لقطع الجوافة وكذا السكر وتثلج .

● **الرمان بالشراب :**

يفصص الرمان ويزال الجزء اللحمى الأبيض من حول الحبات . توضع الحبات فى طبق عميق وتغطى بالشراب السكرى الخفيف كما فى سلطة الفاكهة بالشراب ويثلج .



تقديم سلطة الفاكهة فى كأس من البلّور



تقديم سلطة الفاكهة فى قشرة البرتقالة

كمبوت الفاكهة Compote (Compost)

أو (خشاف الفاكهة)

تطلق كلمة الكمبوت على الفاكهة الطازجة المطهية فى شراب سكرى خفيف كالتفاح والكمثرى والخوخ والمشمش الطازج لتليين أليافها وإكسابها طعمًا حلوًا ، فتصير أسهل فى المضغ والهضم وخاصة بالنسبة للأطفال والمرضى والناقهين والمسنين ، ويجب أن تحتفظ الفاكهة بشكلها سليمًا شهيًا .

والكمبوت هو أيضًا النقيع أو الخشاف الذى يطلق على الفاكهة المجففة المنقوعة حتى تستعيد ليونتها ، والمطهية فى شراب سكرى خفيف مثل القراصيا والوشنة والمشمش الجاف بأنواعه والتين والبلح والزبيب وغير ذلك .

والدارج أو المألوف أن نطلق كلمة الكمبوت على الفاكهة الطازجة كالكمثرى فى حين تطلق كلمة الخشاف « وهى كلمة تركية » على الفاكهة المجففة كالقراصيا .

كمبوت التفاح

المقادير :

½ ك تفاح	¼ ملعقة شاى قرفة ناعمة
٣ - ٤ ملعقة كبيرة سكر	ملعقة كبيرة عصير ليمون
كوب ماء	١ - ٢ ملعقة كبيرة لوز أو بندق مفرى غليظًا (إذا أريد) .

الطريقة :

١ - يختار التفاح الأخضر الصغير الحجم غير المعطوب ، أو التفاح الأصفر الكبير الصلب .

٢ - يقشر رفيعًا ، ويقطع أنصافًا أو أرباعًا حسب الحجم وتزال البذور مع الجزء الداخلى السميك . ويوضع فى ماء بارد وعصير ليمون حتى لا يتغير لونه .

٣ - يضاف السكر لكوب الماء فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر ويبدأ الغليان مع نزع الريم .

٤ - يصفى التفاح من الماء ، ويضاف للشراب المغلى ويغطى الإناء للاحتفاظ بمواد النكهة من التطاير .

٥ - يترك يغلى على نار هادئة لمدة ٥ - ١٠ دقيقة ، أو حتى تلين القطع مع احتفاظها بشكلها سليمًا (يلاحظ أن التفاح يستعيد لونه الطبيعى ثانية - يراجع تغير لون الفاكهة - الباب الرابع) .

٦ - يرفع الإناء من على النار وتضاف القرفة ويترك حتى يبرد .

٧ - يغرف فى كاسات صغيرة أو طبق بلور عميق ، يثلج ويقدم مثلجًا بدون تجميل .

- تطبق الطريقة على أنواع الفاكهة الأخرى .
- قد يطهى التفاح فى ماء نقعه الذى تسرب فيه قليل من قيمته الغذائية .

منوعات :

● **كمبوت المشمش الطازج** : يقطع نصفين وتنزع النواة ويتمم مثل كمبوت التفاح مع استبدال القرفة بملعقة شاى فانيليا أو ماء ورد وقد يجمل بشرائح اللوز .

● **كمبوت الخوخ** : يقشر رفيعًا ويقطع نصفين لنزع النواة ، ويتمم مثل كمبوت التفاح مع استبدال القرفة بالفانيليا أو ماء الورد كالمشمش .

● **كمبوت الكمثرى** : تقشر وتقطع أرباعا وتتمم مثل كمبوت التفاح .

كمبوت القرع العسلى Pumpkin (خشاف)

المقادير :

كوب قرع عسلى مقشر مقطع مكعبات
٣ - ٤ ملعقة كبيرة سكر
كوب ماء
ملعقة كبيرة ماء ورد
شرائح لوز أو بعض المكسرات

الطريقة :

١ - يغسل القرع ويجفف ، يقشر باحتراس بسكين حاد بحيث يكون القرع مرتكزًا على المنضدة واتجاه السكين من القرع إلى المنضدة وليس على اليد .

٢ - يقطع مكعبات منتظمة فى حجم قطع الأناناس .

٣ - يرفع الماء والسكر والقرع فى إناء على نار هادئة حتى يبدأ الغليان .

٤ - ينزع الريم ويتمم كما فى كمبوت التفاح .

٥ - يضاف ماء الورد والمكسرات ، وقد يستغنى عنها ، ويغرف فى طبق بلّور عميق . يثلج لمدة ٣ - ٤ ساعات قبل تقديمه .

* القرع العسلى يحتوى على نسبة مرتفعة من فيتامين ا ككاروتين ، حوالى ١١,٠٠٠ وحدة دولية من الفيتامين .

خشاف الفاكهة الجافة

تنقع الفاكهة كالقراصيا والبلح .. إلخ حتى تلين وتستعيد الماء الذى فقدته بالتجفيف ، وتتوقف مدة نضجها على الحجم ومدة النقع ، ويكفى أن تنقع الفاكهة فى ماء دافئ لمدة ١ - ٢ ساعة قبل طهيها ، ولا داعى لنقعها طول الليل كما يحدث فى البقول الأكثر صلابة . والفاكهة الصغيرة الحجم كالوشنة والزبيب تلين فى وقت أقصر من الفاكهة الكبيرة الحجم كالقراصيا والبلح ، ويجب أن تطهى فى نفس ماء النقع الذى تَسرَّب فيه جزء من قيمتها الغذائية .

وقد يقدم الخشاف كنقيع دون طهى .

خشاف القراصيا Prunes

القراصيا هى ثمرة البرقوق بعد تجفيفه ، وتفضل الكبيرة الحجم اللحمية اللامعة والقاتمة اللون . والقراصيا غنية بفيتامين ا .

المقادير :

½ ك قرصيا
كوب ماء نقع
ملعقة كبيرة ماء ورد

٢ ملعقة كبيرة سكر
ملعقة كبيرة زبيب نباتي
ملعقة كبيرة مكسرات (بندق – لوز) .

الطريقة :

١ – **تغسل القراصيا جيدًا من الأتربة والشوائب .**
٢ – **تنقع في ٢ كوب ماء بارد لمدة ٤ – ٥ ساعات أو في ماء ساخن لمدة ١ ساعة فتنتفخ وتتشرب** جزءًا من الماء .
٣ – ترفع القراصيا مع ماء نقعها المتبقي (حوالي كوب) على نار هادئة ويضاف إليها السكر وتترك حتى تلين .
٤ – يضاف إليها الزبيب المغسول بعد نقعه ¼ ساعة في الماء والمكسرات وتترك لمدة دقيقة .
٥ – ترفع من على النار ويضاف إليها ماء الورد وتترك حتى تبرد .
٦ – تغرف في طبق بلّور عميق وتثلج تمامًا (قد تجمل بالكريم شانتي) .

الفواكه المجففة الأخرى :

تتبع نفس الطريقة في البلح وقد يستبدل ماء الورد بالقرفة ، والوشنة والتين الجاف والمشمش الجاف بأنواعه الهندي والحموي والعجمي الخالي من البذور الفاتح اللون ، وغير ذلك .



الباب التاسع

اللبن ومنتجاته

تركيبه – قيمته الغذائية

- أنواع اللبن المتداولة ومنتجاته .
- لبن حليب – مجنّس – منزوع الدسم
- مجفف – مركز غير محلى – مكثف محلى .
- ألبان متخمرة (رايب – لبن خض – زبادى ..) .
القشدة (الكريمة) – الزبد . .
- الجبن – المش .
- تعقيم اللبن – غشه .
تأثير الحرارة على صفات اللبن – هضمه وامتصاصه .
أنواع الجبن المتداولة وتأثير الحرارة عليها .
خفق الكريمة .
- نماذج لأطباق بسيطة يدخل فيها اللبن .



الباب التاسع

اللبن ومنتجاته Milk & Its Products

يعتبر اللبن أقرب غذاء طبيعي كامل عرفه الإنسان ، فهو الغذاء الأول للرضيع ، ولا يستغنى عنه الإنسان فى مراحل عمره المختلفة ، وذلك لأنه يحتوى على البروتينات الحيوانية والدهون وسكر اللاكتوز والأملاح المعدنية والفيتامينات ، وإن كان فقيرًا فى الحديد والنحاس وفيتاميني جـ ، د .

واللبن أحد مجموعات الغذاء الصحى الأساسية التى يجب أن يتناولها الإنسان يوميًا لضمان الحصول على الكالسيوم (ينظر مرشد الغذاء الصحى – الباب الثانى) .

تركيب اللبن :

تتراوح الكثافة النوعية للبن بين ١,٠٢٧ ، ١,٠٣٢ ، ودرجة الـ PH أو رقم الحموضة ٦,٤ للبن الطازج . ومكونات اللبن واحدة فى جميع الثدييات إلا أن تركيزها يختلف من نوع لآخر ، كما يتضح من المقارنة التالية بين لبن الأم واللبن البقرى وهو أقرب الألبان للبن الأم ، والذى كثيراً ما تضطر الأم لاستعماله فى تغذية الرضيع .

المكونات	لبن الأم ٪	اللبن البقرى ٪
الماء	٨٨,٢	٨٧, ٣
الدهن	٣,٤	٣, ٧
سكر اللاكتوز	٦,٥	٤, ٧
البروتينات	١,٧	٣, ٤
أملاح معدنية	٠,٢	٠,٧٥

يلاحظ من الجدول السابق أن نسبة سكر اللاكتوز (سكر اللبن) فى لبن الأم أعلى منها فى اللبن البقرى ، على حين يحتوى اللبن البقرى على نسب أعلى من البروتينات والأملاح المعدنية والدهن ، ولذلك عند تعديل اللبن البقرى حتى يكون مناسبًا لتغذية الطفل الرضيع وحتى يكون قريبًا فى تركيبه من لبن الأم ، يخفف أولا بالماء لتقليل نسبة البروتين والأملاح المعدنية وينزع جزء من دسمه ثم يحلى خفيفًا بالسكر ويفضل سكر اللاكتوز أو الجلوكوز .

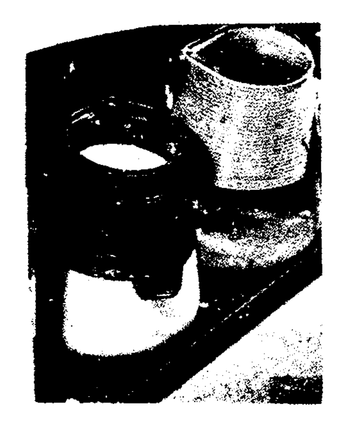
الكوب من اللبن (٢٤٥ جم) يعطى :

المكونات	كامل الدسم	نصف دسم	منزوع الدسم
ماء	٪ ٨٧	٪ ٨٧	٪ ٩٠
بروتين	٩ جرام	٩ جرام	١٠ جرام
دهن	٩ جرام	٥ جرام	آثار
لاكتوز	١٢ جرام	١٥ جرام	١٢ جرام
كالسيوم	٢٨٨ ملجم	٣٥٢ ملجم	٢٩٦ ملجم
فيتامين ا	٣٥٠ و . د .	٢٠٠ و . د .	١٠ و . د .
سعرات	١٦٠ سعرًا	١٤٥ سعرًا	٩٠ سعرًا

كيف يتحول غذاء البقرة إلى لبن :

البقرة تتغذى على الحشائش والبرسيم (الياف النبات – سليولوز) وتحولها فى عملية الهضم بمساعدة الميكروبات الميتة إلى لبن .

- الكربوهيدرات (سليولوز) تتحول إلى لاكتوز فى الغدة اللبنية .
- البروتين يتحول إلى كازين والبيومين فى الغدة اللبنية .
- الدهون تتحول إلى دهون اللبن فى الغدة اللبنية .





مكونات اللبن

١ – دهن اللبن (الدَسَم) Milk Fat :

تتراوح نسبته فى اللبن البقرى بين ٣ ، ٣,٨ جم ، ويعتبر الدهن مؤشرًا على مدى دسامة اللبن ، وينتشر فى اللبن على شكل حبيبات دقيقة مكونًا مستحلبًا طبيعيًّا من « الزيت – فى – الماء » (ينظر الصلصة الفرنسية – الباب السابع) مما يجعله سهل الهضم ، ونظرًا لأن الكثافة النوعية للدهن أقل من الماء ، فإن حبيبات الدهن تتجمع بالتبريد مكونة طبقة من القشدة على سطح اللبن ، وهى التى تنفصل عن سائل اللبن مكونة الزبد (باستعمال الفراز) .

٢ – سكر اللبن (اللاكتوز) Lactose :

يعزى الطعم الحلو للبن إلى وجود سكر اللاكتوز وتصل نسبته إلى ٤,٧ ٪ ، وهو أقل حلاوة من سكر القصب وأنسب السكريات لتغذية الرضع فلا يتسبب عنه اضطرابات فى الجهاز الهضمى كأنواع السكريات الأخرى .

ولسكر اللاكتوز تأثير غير مباشر على هضم وامتصاص الكالسيوم بالجسم وذلك عن طريق البكتيريا الحميدة التى تعيش بالأمعاء الدقيقة والتى تتغذى عليه وتكون الأحماض الضرورية لعملية الهضم .

ويلاحظ عند ترك اللبن الطازج غير المبستر فترة من الزمن ، أنه يتجبن (يقطع) وهذا بسبب بكتيريا حمض اللاكتيك التى تهاجم سكر اللاكتوز باللبن وتحوله إلى حمض لاكتيك فتزيد حموضة اللبن وبالتالى يتجبن ، وهذه العملية هى أساس صناعة الألبان المتخمرة والحمضية كاللبن الزبادى واللبن الحمضى والجبن .

٣ – بروتينات اللبن Milk Proteins :

وهى بروتينات كاملة لأنها تحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية اللازمة للنمو الصحيح وبناء الأنسجة ، وتصل نسبتها فى اللبن إلى ٣,٤ ٪ وهى سهلة الهضم وتمتص تمامًا . ويحتوى اللتر من اللبن الكامل (٤ كوبات) على ٣٤,٢ جرام من البروتين ، أى أكثر من نصف الاحتياجات اليومية لشخص وزنه ٦٨ كيلو جرام وهى تعادل كمية البروتين الموجودة فى حوالى ١٩٠ جم من اللحم الأحمر (حوالى ⅕ كيلو جرام) .

وبروتينات اللبن هى :

(ا) الكازين Casein :

وهو أهم بروتينات اللبن وتصل نسبته إلى ٣ ٪ ويوجد متحدًا مع الكالسيوم على صورة كازينات كالسيوم غير ذائبة ، وعند معاملة اللبن بالحامض أو المنفحة (إنزيم الرنين) ، يترسب على شكل باراكازينات كالسيوم مكونًا الجبن (الخثرة) فى حين يبقى الأليبومين والجلوبيولين فى الشرش ويطلق عليهما بروتينات الشرش .

(ب) اللاكتا ليبومين Lactalbumin :

يلى الكازين فى الأهمية ويحتوى على الكبريت ويتجمد بالحرارة عند درجة ٧٠ْ م ولا يتجمد بالمنفحة أو الأحماض كالكازين ولذا يبقى فى الشرش وتصل نسبته فى اللبن إلى ٠,٥ ٪ . وهو المسئول عن الطبقة الرقيقة التى تتكون على قاع وجوانب الوعاء عند غلى اللبن ، مما يفقده جزءًا من قيمته الغذائية – ينظر غلى اللبن .

(جـ) الجلوبيولين **Lactoglobulin :**

يتجمد بالحرارة كالألبيومين ولا يتأثر بالمنفحة أو الأحماض ويبقى بالشرش وتصل نسبته إلى ٠٥,٠٪ .

٤ – الأملاح المعدنية باللبن :

اللبن مصدر هام للكالسيوم السهل الامتصاص بالجسم (٤ كوب لبن تعطى ١,١٥ جم كالسيوم وهى تكفى احتياجات الحامل اليومية منه) . كما يحتوى أيضًا على جميع الأملاح المعدنية الضرورية لسلامة الجسم مثل الفوسفور والبوتاسيوم والمغنسيوم والصوديوم والكلور والكبريت .. إلخ . أما الحديد فيوجد بنسبة قليلة وكذلك النحاس ، ولذا يعوض هذا النقص فى غذاء الأطفال الرضع بعد ٣ – ٤ شهور من ولادتهم بإعطائهم أطعمة غنية بالحديد كصفار البيض أو الكسترده باللبن (١ كوب لبن + ٢ صفار بيضة) تحتوى على ٢,٦ ملليجرام من الحديد وهى تعادل ⅕ الاحتياجات اليومية لشخص بالغ .

ولابد من وجود الأملاح المعدنية بالنسب الصحيحة فى اللبن عند استعماله فى الطهى حتى يتماسك الزبادى والكسترده والجبن وتكتسب الصلصة البيضاء والمهلبية والأيس كريم قوامها الصحيح ، ومعنى ذلك أن اللبن المغشوش المخفف بالماء يفقد قوته فلا يعطى ناتجًا ناجحًا . وعلى سبيل المثال عند عمل الزبادى يلاحظ أنه لايتماسك .

٥ – الفيتامينات :

اللبن مصدر هام لفيتامين الرايبوفلافين (ب٢) . كما يحتوى على نسب جيدة من باقى أفراد فيتامين ب التى تذوب فى الماء ، واللبن الكامل الدسم يحتوى على الفيتامينات الذوابة فى الدهون وهى ا ، د ، هـ ، ك ، فيوجد : ما يعادل ١٥٠٠ وحدة دولية من فيتامين ا ، أى حوالى ¼ إحتياجات الفرد اليومية منه (فى ٤ كوبات) وهى تعادل الكمية الموجودة فى حوالى ٣ بيضات ، ومن الملاحظ أن معظم أفراد الشعب يعانون من نقص فيتامين ا . وتختلف نسبة فيتامين د باللبن تبعًا لغذاء الحيوان ودرجة تعرضه للشمس .

ولا يعتبر اللبن مصدرًا لفيتامين جـ ، لأنه يفقد فى عمليات البسترة والغلى . ويجب مراعاة ذلك عند تغذية الأطفال الرضع على اللبن الحليب المغلى أو المجفف الذى فقد هذا الفيتامين فيعطى لهم من مصدر جيد كعصير البرتقال والليمون .

ويلاحظ أن اللبن الحليب يميل لونه إلى الأبيض المصفر وذلك لوجود صبغات الزانثوفيل والكاروتين التى تصل إلى اللبن عن طريق غذاء الأبقار بالبرسيم والحشائش ، وهى التى تعطى الزبد لونه الأصفر ، ويتحول الكاروتين فى جسم الأبقار إلى فيتامين ا .

ملخص القيمة الغذائية للبن :

١ – مصدر ممتاز للكالسيوم والفوسفور اللازمين لبناء العظام والأسنان لجميع مراحل العمر وبصفة خاصة الرضع والأطفال الصغار والمراهقين والحوامل والمراضع .

٢ – مصدر جيد للرايبوفلافين والثيامين وهذه الفيتامينات تساعد على النمو الصحيح وعلى حرق السكريات والنشويات بالجسم التى تمدنا بالطاقة والنشاط .

٣ – اللبن الكامل والقشدة والزبد مصادر جيدة لفيتامين ا الضرورى للإبصار وسلامة قرنية وملتحمة العين والنمو وسلامة أجهزة الجسم والبشرة . أى أن اللبن المنزوع الدسم يفتقر إلى هذا الفيتامين .

٤ – مصدر جيد للبروتين الحيوانى الكامل وقد سبق ذكر فائدته .

أنواع اللبن المتداولة (ومنتجاته)

١ - اللبن الكامل (الحليب) Fresh whole milk :

وهو اللبن البقرى أو الجاموسى الطازج (حديث الحلب) الكامل الدسم ، ويباع كما هو خامًا مع باعة اللبن المتجولين أو مبسترًا ومعبأً إما فى زجاجات أو أكياس بلاستك متينة قاتمة من الداخل لحمايته من الضوء وقد يباع فى علب كرتون ، ويدون على العبوة تاريخ التعبئة ، وهى مؤشر على مدى طزاجته .

ومن خواص اللبن أن الدسم يطفو على سطحه مكونًا طبقة من القشدة يمكن نزعها واستعمالها على حدة أو تخلط باللبن قبل استعماله فى الأغراض المختلفة. ولابد من غلى اللبن الحليب قبل تناوله (ينظر غلى اللبن) ص ٤٤٨

٢ - اللبن المجنّس Homogenized milk :

وهو اللبن الذى أجريت عملية تجنيس لمكوناته ، وذلك بتكسير حبيبات الدهن إلى أجزاء دقيقة جدًا تصل إلى ٠,١ من حجمها الأصلى ، ينتج عنها مستحلب ثابت من الدهن فى الماء فلا يطفو الدهن على سطح اللبن كاللبن الحليب السابق ، ويتميز اللبن المجنس بقوام وطعم دسم مستحب ويميل لونه إلى الأصفر الفاتح (كريمى) لانتشار الدهن فى كل مكوناته وقيمته الغذائية كاللبن الخام وكثيرًا ما يعزز بفيتامين د لاستفادة الجسم جيدًا بكالسيوم اللبن .

كما أنه أسهل هضمًا لصغر حبيبات الدهن ولكنه سريع التزنخ ، ولذا يجب حفظه مغطى فى الثلاجة على أن يستهلك سريعًا واللبن المجنس غير شائع الاستعمال فى مصر .

٣ - اللبن المنزوع الدسم (لبن فرز) Skimmed milk :

وهو اللبن الذى نزع معظم دسمه ، وتتراوح نسبة الدهن به بين ٠,٥ ، ٢ ٪ (فى اللبن الكامل تصل إلى ٣,٧ ٪) . وله نفس خواص اللبن الكامل ولكنه يعطى نصف عدد السعرات ، وهذا يجعله مفيدًا لبعض الحالات المرضية ولمن يريدون المحافظة على أوزانهم المثالية . ويؤخذ على هذا اللبن أن نزع دسمه يؤدى إلى نزع فيتامين ا معه ، ويمكن التغلب على ذلك بإضافة فيتامينى ا ، د إليه فتعادل قيمته الغذائية اللبن الكامل فيما عدا نسبة الدهن . ويصنع منه الجبن القريش القليل السعرات .

٤ - اللبن المجفف Dried milk :

يحضر بتبخير جزء من مائه لتركيز مكوناته ثم يرش على شكل رذاذ فى وجود تيار من الهواء الجاف الساخن أو بتمريره على اسطوانات ساخنة لتجفيفه ويجب ألا تزيد نسبة الرطوبة باللبن المجفف عن ٣ - ٥ ٪ .

ويباع اللبن المجفف فى علب صفيح إما كامل الدسم أو نصف دسم أو منزوع الدسم والأخير لا يتزنخ سريعًا كالكامل الدسم ، وقد يضاف للبن المجفف فيتامينى ا ، د .

وقد تقدمت كثيرًا وانتشرت صناعة الألبان المجففة لسهولة نقلها من مكان لآخر ، وأصبحت فى متناول اليد ويمكن حفظها طويلا فى حالة جيدة دون أن تتعرض للتلوث السريع كاللبن الطازج .

واللبن المجفف سريع الإعداد والذوبان ولا يتطلب عمليات غلى وتعقيم كاللبن الحليب ، ولكن بمجرد إعادة تكوينه إلى سائل يعامل معاملة الطازج، لأنه يصبح سريع التلوث بالميكروبات (ينظر غلى اللبن).

● **إعادة تكوين اللبن المجفف إلى سائل :**

يوضع مقدار اللبن المجفف فى كوب أو سلطانية حسب الكمية المطلوبة ، ويضاف إليه الماء البارد أو الدافئ مع التقليب الجيد فيذوب سريعًا . وعادة يضاف لكل كوب من اللبن المجفف ثلاثة أمثاله من الماء ، ويلاحظ عدم إضافة الماء مغليًا أو ساخنًا جدًا حتى لا تتكتل بروتينات اللبن وينفصل عن باقى مكوناته مكونًا كتلا صغيرة يصعب تفكيكها (تتجمد بروتينات اللبن عند درجة ٧٠ْ م) يتكتل أيضًا اللبن المجفف إذا أضيف للشاى الساخن الثقيل لارتفاع درجة حرارته ولزيادة نسبة حمض التانيك ، فإذا أضيف اللبن كمسحوق للشاى ، يوضع أولا مع السكر فى الكوب ويضاف إليه كمية قليلة من الشاى مع التقليب الجيد ثم يكمل الكوب بالشاى الساخن أو يضاف فى شكل لبن سائل . أو بعد أن تهدأ حرارته .

● **استعمالات اللبن المجفف :**

قيمته الغذائية كاللبن الكامل إن لم تكن أعلى لتركيز مكوناته وعدم غشه كاللبن الحليب وإن كان اللبن الطازج أفضل طعمًا .

ويجب حفظ علبة اللبن بعد فتحها مغطاة جيدًا حتى لا يتعرض للرطوبة فيتكتل ويتزنخ وعند وضع الملعقة فى العلبة يجب أن تكون جافة تمامًا .

ويستعمل اللبن المجفف فى جميع الأغراض كاللبن الحليب مثل الكريم كراميل والصلصة البيضاء وكمشروب وفى الزبادى ، وفى عمل الخبز والكعك والبسكويت بإضافته كمسحوق للدقيق أو كلبن سائل . وقد يضاف إلى اللبن الحليب لزيادة تركيز مكوناته دون زيادة حجمه ، وهذا يناسب من لا يرغبون فى شرب كميات كبيرة من اللبن كالحوامل والأطفال .

٥ – اللبن المبخر غير المُحلَّى (مركز غير محلَّى) Evaporated milk :

يحضر بتبخير حوالى ٦٠ ٪ من ماء اللبن الحليب فتصل نسبة الرطوبة به من ٣٠ – ٤٠ ٪ ، فى حين تصل فى اللبن الحليب من ٨٠ – ٩٠ ٪ ولا يحلى ويحفظ بشكل سائل مركز فى علب من الصفيح محكمة القفل ، وعملية التبخير تخدم غرضين هما تركيز مكونات اللبن وبسترته ، ويعتبر غذاءً مناسبًا للصغار والكبار ويستعمل كبديل للبن فى الأصناف المملحة والحلوة ، لأنه غير محلى . ويعاد تكوينه إلى لبن بإضافة حجم مماثل له من الماء البارد . وقد يستعمل كبديل للكريمة فيثلج كما هو بدون تخفيف حتى يسهل خفقه . ويحتوى اللبن المبخر على حوالى ٧,٥٪ دسم .

واللبن المبخر أو المركز غير المحلى لا يستعمل بكثرة كاللبن المجفف ، لأن له طعم شبيه باللبن المطبوخ يفضله من تعودوا على تناوله .

والطريقة الحديثة لتحضيره : يسخن بعد تخفيفه بالماء لمدة قصيرة على نار مرتفعة حتى يحتفظ بلونه الأبيض ونكهته الطازجة ، وهو سهل الهضم خالى من البكتيريا إلى أن تفتح العلبة .

٦ – اللبن المكثف المحلَّى Condensed milk :

يحضر بإضافة حوالى ٤٠ – ٤٥ ٪ سكر إلى اللبن المبخر السابق الذى يعمل أيضًا كمادة حافظة له ، ويحفظ فى علبة محكمة القفل أيضًا . ولا يصلح اللبن المكثف كبديل للبن الطازج لارتفاع نسبة السكر به ، ولذا فاستعمالاته محدودة إذ يدخل فى عمل الأصناف الحلوة كالكريم كراميل والأيس كريم والبودنج وأنواع الحلوى السكرية كالطوفى والكراميلات وغير ذلك .

ومن الناحية الصحية ينصح بتجنب المأكولات الدسمة والشديدة الحلاوة . ولذا يفضل عدم استعماله كثيرًا ، ولا يصلح لتغذية

لأطفال الصغار لحلاوته الشديدة التى لا تناسب جهازهم الهضمى . نسبة الدهن به حوالى ٨,٥٪

واللبن المكثف المحلى دسم القوام ولونه أبيض مصفر وإذا أضيف إليه عصير ليمون كما هو بدون تخفيف أو تسخين يغلظ قوامه ويصبح فى سمك الكستردة المغلية . وعند تسخينه يتلون سريعًا باللون البنى لحدوث تفاعل بروننج بين السكر وبروتينات اللبن وينتج خليط شديد اللزوجة يشبه الكراميل .

٧ - الألبان المتخمرة Fermented milk :

يتخمر اللبن عندما يضاف إليه بادئ من بكتيريا حمض اللاكتيك فتنمو وتتكاثر به وتعمل على هدم سكر اللاكتوز وتحوله إلى حمض لاكتيك ، ونتيجة لذلك تزيد حموضة اللبن ويتحد جزء من هذا الحامض مع كازينات الكالسيوم مكونًا لاكتات كالسيوم تترسب ، أى يتخثر اللبن . وهذا هو أساس صناعة الألبان المتخمرة كاللبن الرايب واللبن الخض المتخمر واللبن الزبادى .

(أ) اللبن الرايب (حمضى) Sour milk :

وهو لبن كامل متخمر طبيعيًا نتيجة لتحلل سكر اللاكتوز إلى حمض اللاكتيك وقد يعمل من اللبن المنزوع الدسم (لبن الفرز) ويضاف إليه بادئ من حمض اللاكتيك الذى يكسبه طعمًا حمضيًا وهو سهل الهضم قليل السعرات مفيد فى حالات الاضطرابات المعدية والجهاز الهضمى ، ويمكن إكساب اللبن الطعم الحمضى صناعيًا بإضافة الخل أو عصير الليمون .

واللبن الرايب يختلف عن اللبن القاطع أو التالف الذى يتخثر ببكتيريا أخرى غير بكتيريا حمض اللاكتيك ، ويصلح اللبن الرايب لصناعة الكشك والمش ويضاف للجبن القريش .

(ب) اللبن الخض المتخمر Cultured butter milk :

اللبن الخض هو السائل المتبقى بعد خض القشدة لتحويلها إلى زبد (ينظر شكل نواتج فرز اللبن) . وإذا كانت القشدة طازجة يكون طعم وتركيب اللبن الخض مماثلا للبن الفرز ، أما إذا كانت متخمرة أو معتقة فيكون طعم اللبن الخض غير مقبول .

واللبن الخض المتخمر شائع الاستعمال وخاصة فى الريف ومعامل منتجات الألبان . ويصنع بإضافة خميرة سابقة من نفس نوع اللبن الخض أو بكتيريا حمض اللاكتيك التجارية ، تضاف للبن الفرز أو الخض الدافئ (٢١° م) لإكسابه الطعم الحمضى . يترك فى مكان دافئ للحصول على التخمر المطلوب ، وقد يضاف للبن فى أثناء عمله حبيبات صغيرة من الزبد بنسبة ١ ٪ لتحسين طعمه وإكسابه بعض النعومة والدسامة . وقوام اللبن الخض متكتل خفيفًا وتركيبه كتركيب اللبن الرايب ولكنه خال من الدهن .

ويصنع من هذا اللبن المتخمر سلطة اللبن الخض بإضافة قليل من الملح كما يضاف إليه عصير الفاكهة ومنه لبن الخض الفوار .

(تنظر قيمته الغذائية فى الجدول). ص ٤٦٦

(جـ) اللبن الزبادى (يوغورت) Yogurt (Yoghourt) :

وهو أكثر الألبان المتخمرة انتشارًا واستهلاكًا فى جميع أنحاء العالم ويسمى فى تركيا وبلغاريا يوغورت yogurt وفى مصر زبادى نسبة إلى أوانى الزبادى الفخارية التى تشتهر بها قنا والتى تكسبه طعمًا جيدًا مميزًا .

ويحضر إما من اللبن الكامل أو المنزوع الدسم أو اللبن المجفف كامل الدسم بعد تحويله إلى سائل أو اللبن المبخر بعد تخفيفه (المركز

زبادى) . وذلك بإضافة نوع خاص من البكتيريا إليه (خميرة اللبن الزبادى) وهى خليط من بكتيريا ستربتوكوكس ثرموفيلس streptococus thermophilus ، وبكتريم بولجاريكس Bacterium bulgaricus ، وبولكامو بكتيريم يوجورتى

وقد تقدمت صناعة اللبن الزبادى وتعددت أشكاله ، فيضاف إليه عصير الفاكهة كالبرتقال والفراولة والليمون وغير ذلك أو مواد النكهة كالشيكولاته والنسكافيه والقرفة وجوزة الطيب .. إلخ . وقد يسمى بالجانكت ، وهذا النوع يضاف إليه نوع خاص من المنفحة .

واللبن الزبادى سهل الهضم ويساعد على نمو نوع حميد من البكتيريا فى الجهاز الهضمى والتى تكوّن بدورها فيتامين ب فى الأمعاء . وقد لا يرتاح البعض للبن الزبادى خاصة إذا زادت حموضته .

ويؤكل اللبن الزبادى فى الفطور وفى العشاء كما يقدم كسلطة بالخيار والنعناع مع محشو ورق العنب وغيره ويدخل فى عمل بعض أنواع الكعك مثل كعكة الزبادىّ والبسبوسة وغير ذلك . وفى نهاية هذا الباب طريقةعمل الزبادى .

٨ – القشدة (الكريمة) Cream :

هى دسم اللبن وتفصل باستعمال الفراز الخاص (عملية الطرد المركزى) . ويختلف تركيز الدهن بالقشدة تبعًا لسرعة الفراز ، فالقشدة الخفيفة يصل تركيز الدهن بها من ١٨ – ٢٠ ٪ وفى القشدة الثقيلة من ٣٠ – ٤٠ ٪ وهى التى تعطى ناتجًا جيدًا عند خفقها . وبعد فرز القشدة تبستر عند درجة حرارة ٨٢° م لمدة ٣٠ دقيقة ، وتجنّس وهى ساخنة (ينظر اللبن المجنّس) . وتبرد قبل تعبئتها وتباع القشدة إما ككريمة لبانى سائلة أو مخفوقة ومحلاة خفيفًا بالسكر وهى الكريم شانتى أو مجففة كاللبن المجفف والأخيرة يمكن حفظها طويلا دون أن تتلف وتكون فى متناول اليد عند الحاجة إليها .

ويمكن حفظ الكريمة اللبانى أو المخفوقة لمدة ١ – ٢ يوم فى الثلاجة ، أما إذا حفظت بالتجميد فى الفريزر فيخشى من انفصال مكوناتها عند إخراجها واستعمالها . ويمكن فى هذه الحالة تسخينها وتقليب محتوياتها واستعمالها ككريمة سائلة .

والقشدة مصدر جيد لفيتامين ا وبها نسب ضئيلة من الكالسيوم والبروتين (ينظر القيمة الغذائية فى الجدول) .

القشدة المتخمرة : يضاف للقشدة السابقة بعد فرزها وبسترتها وتبريدها بادئ من حمض اللاكتيك حتى تتخمر ثم تبرد وتعبأ . وقد يتم تخميرها بتركها فى الثلاجة عدة أيام ، والقشدة المتخمرة سريعة الانفصال والتحول إلى زبد وماء ولذا يجب تقليبها باحتراس عند خلطها بالأطعمة الأخرى ، وعادة تستعمل هذه القشدة فى إكساب الحساء الطعم الحمضى الدسم أو لخلطها بسلطة الخضر أو الفاكهة بدلا من اللبن الخض المتخمر أو الزبادى ، كما تستعمل فى صناعة بعض أنواع الكعك .

٩ – المش Mish :

يدخل فيه ألبان متخمرة كاللبن الرايب وينتشر فى ريف مصر حيث يؤكل الجبن القريش المنزوع الدسم بكثرة . ويحضر بوضع الجبن القريش المملح فى إناء من الفخار (بلاص) ويضاف إليه لبن رايب أو لبن فرز كما تضاف خميرة من مش سابق وهى تحتوى على بكتيريا حمض اللاكتيك ، وقد يضاف أيضًا قليل من المرتة التى ترفع نسبة المادة الدهنية به .

وقد يعمل المش من بقايا أنواع الجبن المختلفة بعد فرمها ويضاف إليها اللبن الفرز أو الرايب والفلفل الأخضر الحريف المفرى أو اللارنج وغير ذلك . وقيمته الغذائية مرتفعة كالجبن الدسم .

١٠ - الزبد Butter :

يحضر بخض اللبن الحليب المتخمر أو القشدة الطازجة أو المتخمرة إما بواسطة القربة وهى الطريقة المتبعة فى الريف ، وهى طريقة بدائية وغير صحية أو باستعمال الفراز الخاص وهي الطريقة الصحية المتبعة فى معامل الألبان ، ويفصل الزبد من السائل المعروف باللبن الخض ، ثم يغسل بالماء البارد للتخلص من اللبن الزائد وحتى يتماسك الزبد - يملح أو يترك بدون تمليح ويضغط للتخلص من الماء ويشكل قوالب ويلف فى ورق مفضض أو فويل لحمايته من الضوء والتزنخ السريع .

ويجب حفظ الزبد فى الثلاجة وخاصة فى الجو الحار لسرعة انصهاره . وتحفظ الكميات الكبيرة منه فى الفريزر ، والزبد الخالى من الملح يحتفظ بنكهته الجيدة أفضل من المملح .

وكما عرفنا سابقًا أن اللبن مستحلب طبيعى « زيت - فى - ماء » ، وفى صناعة الزبد يتحول هذا المستحلب إلى « ماء - فى - زيت » لارتفاع نسبة الدهن عن الماء . ويجب ألا يقل تركيز الدهن فى الزبد عن ٨٠ ٪ ، والباقى يتكون من : ١٦ ٪ ماء ، ٢ ٪ بروتين ، ٢ ٪ أملاح معدنية . (ينظر الزبد ودرجة إنصهاره - الباب الثالث) .

وعند تسخين الزبد ينصهر ويتحول إلى اللون البنى نظرًا لوجود البروتينات والمواد الصلبة الأخرى به وترسب المرته . (قيمته الغذائية - ينظر الجدول) .

١١ - المسلى أو السمن الطبيعى (سمنًا) Samna or Ghce :

يحضر بتحويل الزبد الطبيعى إلى سمن بالتسخين للتخلص من الماء بالزبد ، والسمن الطبيعى يحتوى على ١٠٠ ٪ دهن ويمكن حفظه طويلا فى حالة جيدة . ويحتوى على نسبة أقل من فيتامين أ عن الزبد . والسمن الطبيعى له نكهة مميزة مستحبة ، وهو أفضل صحيا من السمن الصناعى ، ولكنه غالى الثمن (طريقة تحضير السمن مذكورة فى المواد الدهنية - الباب الثالث) .

١٢ - الجبن : مذكور بالتفصيل فيما بعد :

● الألبان المقلَّدة Imitation milks :

هى منتجات صنعت لتشابه اللبن الطبيعى فى تركيبه وطعمه ، ومعظمها أقل فى قيمته الغذائية من اللبن ، كما تختلف كثيرًا طرق تحضيرها ، ومن الألبان المقلدة اللبن الكامل - لبن منزوع الدسم - لبن مركز غير محلى - لبن مكثف محلى - قشدة لبن مجفف ، وغير ذلك ، ولكنها لا تصل إلى جودة اللبن الطبيعى ومنتجاته .

غش اللبن

نظرًا لصعوبة تحديد تركيب اللبن ، يلجأ باعة اللبن إلى غشه بعدة طرق منها : إضافة الماء إليه – نزع جزء من دسمه – تخفيفه باللبن الفرز – إضافة مواد تزيد من كثافته بعد تخفيفه بالماء مثل النشا والدقيق والطباشير – إضافة مواد حافظة تمنع تخثره (يقطع) مثل كربونات الصوديوم – إضافة دقيق للقشدة الخفيفة لإكسابها القوام السميك وهكذا .

وطرق الغش هذه تلوث اللبن وتفقده جزءًا كبيرًا من قيمته الغذائية ، كما تؤثر على نجاح المنتج .

تعقيم اللبن :

يعتبر اللبن وسطًا ملائمًا لنمو الأحياء الدقيقة ، وهو سريع التلوث بالجراثيم المسببة للأمراض التى تنتقل إليه عن طريق الغبار – علف الحيوان – أدوات الحلب – الحلابون وملابسهم الملوثة ، وعن طريق غش اللبن ومرض الحيوان نفسه .

ومن الأمراض الخطيرة التى تنتقل بواسطة اللبن الحليب :

الدفتيريا – التيفود – الحمى القرمزية – السل – الكوليرا – الدوسنطاريا – وغير ذلك .

لذلك يجب تعقيم اللبن بالبسترة أو الغلى للقضاء على هذه الجراثيم حتى وإن كان يفقد بعض خواصه الطبيعية الجيدة ويصير أعسر هضمًا .

● **بسترة اللبن Pasteurization :**

تنسب هذه الطريقة لمكتشفها فى القرن التاسع عشر وهو العالم الفرنسى لويس باستير . فيسخن اللبن الخام عند درجة ٦٣° م (١٤٥° ف) لمدة ٣٠ دقيقة أى درجة حرارة منخفضة لمدة طويلة وهى طريقة بطيئة تفقد اللبن بعض خواصه ، أما الطريقة الحديثة السريعة فتحفظ للبن لونه ونكهته الطبيعية وفيها يسخن اللبن لدرجة ٧٢° م (١٦١° ف) لمدة ١٥ ثانية ثم يبرد مباشرة ، وهى الطريقة المتبعة تجاريًّا .

● **غلى اللبن :**

وهى الطريقة المنزلية فيسخن اللبن الخام لدرجة الغليان ١٠٠,٥° م لضمان القضاء على الميكروبات المسببة للأمراض .

ويتبع الآتى :

١ – يوضع اللبن فى الوعاء النظيف المخصص ويرفع على نار هادئة .

٢ – يقلب بملعقة فى أثناء التسخين لخلط بروتينات اللبن (الالبيومين والجلوبيولين) التى تتجمد وتلتصق بجوانب الإناء وقاعه ومعها جزء من الكالسيوم ، وإعادتها إلى اللبن .

٣ – يستمر فى التقليب حتى لا تتكون قشرة على سطح اللبن تؤدى إلى فورانه وانسكابه ويترك يغلى لمدة ٣ – ٥ دقائق للتأكد من تعقيمه وسلامته من الميكروبات الضارة .

٤ – يغطى مباشرة بعد رفعه من على النار حتى لا يتلوث ثانية وحتى لا يفقد الرايبوفلافين الذى يتأثر بالضوء .

٥ – يبرد بوضع الإناء فى ماء بارد ، ويحفظ بعد ذلك مغطى فى الثلاجة حتى لا يمتص روائح الأطعمة الأخرى ومنعًا للبخر .

٦ – عند استعماله (فى حالة الكمية الكبيرة) يؤخذ المقدار المطلوب ويسخن دون أن يصل للغليان وإذا بقى منه شىء لا يصب على الكمية الموجودة بالثلاجة لئلا يتغير طعمه ويتعرض للفساد السريع (يحفظ من ٣ – ٥ أيام) .

تأثير الحرارة على صفات اللبن :

١ – غلى اللبن لمدة طويلة أو تكرار غليه يؤثر على طعمه ويفقده جزءًا كبيرًا من الغازات الذائبة فيه التى تكسبه الطعم الطازج الجيد .

٢ – تتجمد بروتينات اللبن مكونة قشرة على السطح تعرف بالجلدة وتتماسك حبيبات الدهن التى كانت منتشرة فى اللبن مكونة طبقة القشدة ، ويلتصق جزء من مكوناته بقاع الإناء .

٣ – يتكرمل سكر اللبن (اللاكتوز) بارتفاع درجة الحرارة مكونًا حلقة بنية تظهر على جوانب الإناء وتؤثر على طعم اللبن ولونه (يصفر ويشيط) . ينظر تفاعل بروننج – البطاطس الباب الرابع .

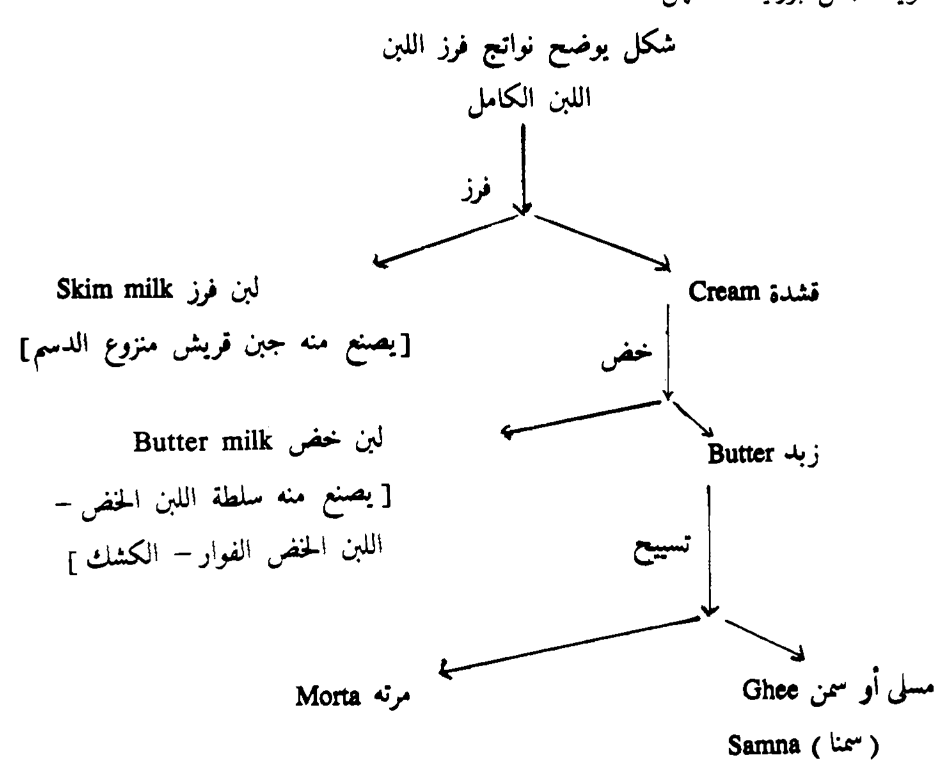
٤ – تتلف بعض الفيتامينات كفيتاميني جـ ، ب١ وبعض الأملاح الفوسفاتية .

٥ – يفقد فى الجلدة ومخلفات الإناء حوالى ١٤ ٪ من كل من البروتين والكالسيوم وحوالى ٢٤ ٪ من الدهن .

هضم اللبن وامتصاصه :

اللبن سهل الهضم وتبدأ أول خطوة فى هضمه فى المعدة فيتجبن أو يتخثر بواسطة إنزيم الرنين **rennin** فى الأطفال وبواسطة حامض الهيدروكلوريك فى البالغين ، وقد تكون الخثرة جامدة ويرجع ذلك لكمية الكالسيوم والكازين فى اللبن وهذا يعطل عملية الهضم ، واللبن الخام أعسر هضمًا من اللبن المغلى أو المجنّس أو المتخمر كالزبادى وكلها تكوّن خثرة متجبنة الين وأدق من اللبن الخام أو المبستر . واللبن قليل الفضلات – غير مسهل أو ممسك – لا يحتوى على ألياف ويمتص فى الأمعاء الدقيقة ، كذلك الجبن فإن عملية تسويته تجعل بروتيناته أسهل هضمًا .

شكل يوضح نواتج فرز اللبن



الجبن Cheese

لا يعرف بالتحديد متى بدأت صناعة الجبن ، وقد عرف منذ ٩٠٠٠ سنة ق . م . ويبدو أن العرب أول من أنتجوا الجبن ثم انتشرت صناعته فى أوربا فى العصور الوسطى وخاصة فى الأديرة . والجبن من المأكولات المستحبة الكثيرة الاستهلاك وخاصة الجبن الأبيض . ويعتبر بديلاً ممتازًا للحوم يرفع القيمة الحيوية للأطعمة النباتية التى يؤكل معها .

قيمته الغذائية :

الجبن طعام بروتينى مركز مرتفع القيمة الغذائية كاللبن فيما عدا سكر اللاكتوز الذى تتغذى عليه بكتيريا حمض اللاكتيك لإنتاج الجبن. وباستثناء الجبن القريش والجبن المنزوع الدسم، ترتفع نسبة الدهون بالجبن وبالتالى السعرات (ينظر الجدول). ص ٤٦٦

والجبن المحضر باستعمال المنفحة مصدر جيد للكالسيوم والفوسفور والكبريت ، على حين أن المحضر باستعمال الحامض يفقد جزءًا كبيرًا من الكالسيوم فى الشرش ، كما يفقد معظم الأملاح المعدنية والفيتامينات الذوابة فى الماء مثل ب$_1$ ، ب$_2$ ، جـ وجزء من اللاكتوز . ويستعمل الشرش لحفظ الجبن القريش أوكغذاء للحيوانات أو لصناعة سكر اللبن والجلسرين .

وتعتبر الوجبة المكونة من الجبن والخبز والفول الأخضر أو الجرجير ، وجبة متزنة شهية كاملة القيمة الغذائية .

● **المنفحة** : عبارة عن إنزيم الرنين **Rennin** الذى يحضر من الغشاء المبطن لمعدة العجول الرضيعة والحملان ، وتباع إما على شكل سائل أو أقراص أو مسحوق .

صناعة الجبن :

يقسم الجبن إلى قسمين أساسيين هما :

١ – الجبن الطبيعى **Natural Cheese**

٢ – الجبن المطبوخ **Process Cheese**

الجبن الطبيعى

يتحدد شكل ونوع الجبن تبعًا لعدة عوامل هى :

(ا) طريقة التجبن أو تكوين الخثرة : (بحامض اللاكتيك أو بالمنفحة) .

(ب) مصدر اللبن : (بقرى – ماعز – خراف) .

(جـ) نسبة الدسم : كامل الدسم – نصف دسم – منزوع الدسم .

(د) درجة النضج : (طازج – قديم) .

الجبن المطبوخ :

منتجاته متعددة ويختلف من نوع لآخر تبعًا لنسبة الرطوبة والدسم وطريقة التصنيع .

تصنيع الجبن : (الجبن الطبيعى) :

يصنع الجبن بمعاملته بحامض اللاكتيك أو المنفحة أو كليهما معًا . فى درجة حرارة ٤٠ – ٤٢° م ، وتعبأ الخثرة أو الكتلة المتجبنة فى قوالب لتصفيتها من الشرش أو تكبس على شكل كتل متماسكة وتملح وقد يقدم طازجًا أو بعد تركه حتى ينضج وتتم تسويته . والنضج خطوة هامة ترفع من جودة الجبن وقد يضاف إليه فى أثناء النضج أو التسوية بعض أنواع البكتيريا والعفن الذى يكسبه الطعم المميز . ويقسم الجبن بناء على ذلك إلى جبن طازج طعمه معتدل كالجبن الحلوم والركوتا ، أو جبن قديم له طعم قوى كجبن المش القديم أو الجبن الركفور .

أما بالنسبة للرطوبة فيقسم الجبن إلى :

١ – جبن طرى . ٢ – جبن شبه جاف . ٣ – جبن جاف .



أولاً : **الجبن الطرى Soft Cheese :** [نسبة الرطوبة حوالى ٨٠ ٪] :

وهو الجبن الطازج غير تام النضج ، ويعتبر غير اقتصادى لارتفاع نسبة الماء به (ينظر الجدول) ومنه الجبن الحلوم والجبن الأبيض الطازج المسمى بجبن الثلاجة ، والجبن الكامل الدسم أو الدوبل كريم (يضاف إليه كريمة) ، والجبن البراميلى وتقل به نسبة الرطوبةعن جبن الثلاجة .

والجبن الطرى طعمه معتدل خفيف الملح ناعم ، ومنه نصف الدسم أو المنزوع الدسم كالقريش . والجبن الأبيض بأنواعه المختلفة أكثر الأنواع استهلاكًا بمصر . ويؤكل عادة مع الفول الأخضر أو الخيار أو البطيخ كوجبة غذائية متزنة كاملة .

ويصلح الجبن الطرى لوجبات الفطور والعشاء وعمل الساندوتشات وتشتهر بلغاريا بالجبن الأبيض الجيد .

بعض أنواع الجبن المعروفة والبلاد التى تشتهر بها :

● **الجبن الركوتا : (إيطالى) Ricotta :**

يصنع من اللبن البقرى الكامل أو نصف الدسم ، وقد يضاف إليه شرش لبن الماعز ، وهو جبن طازج طرى قليل الملح ، وقد يكون صلبًا كالجبن القريش ويصلح للفطور والعشاء والساندوتشات والمشهيات كما يصلح لحشو الرافيولى Ravioli والفطائر والكنافة والبقلاوة بدلا من الكريم باتسيير .

● **جبن موزاريللا : (إيطالى) Mozzarella**

يصنع من اللبن البقرى الكامل أو نصف الدسم وهو جبن طازج صلب نوعًا ، مطاط وله طعم معتدل ، ويصلح للوجبات الخفيفة والبيتزا Pizza والساندوتش وغير ذلك . قليل الإستهلاك فى مصر .

● **جبن كاممبرا : (فرنسى) Camembert(Kamembâr) :**

يصنع من اللبن البقرى بالمنفحة ويضاف إليه نوع من العفن يكسبه طعمه المميز Penicillium Camemberti ويخزن لمدة ٤ – ٨ أسابيع ، وهو جبن طازج طرى ويصير ناعمًا عندما يترك حتى ينضج وتتكون به غازات تكسبه رائحة لا يستسيغها كثير من الناس . وأفضل أنواعه ما يصنع من اللبن الدسم خلال أشهر الصيف . ويصلح للوجبات الخفيفة ومع الفاكهة كالتفاح والكمثرى .

ثانيًا : **الجبن شبه الجاف Semisoft Cheese** [نسبة الرطوبة حوالى ٤٠ ٪]

وتقل فيه نسبة الرطوبة عن الجبن الطرى .

ومن أنواعه :

● **جبن ركفور : (فرنسى) Roquefort :**

يصنع من لبن الخراف بالمنفحة ويتميز بنكهة قوية ولون أخضر مزرق يسببه نوع من العفن وهو Penicillium roqueforti يضاف إلى الجبن فى أثناء نضجه من ٢ – ٥ أشهر أو أكثر . وينسب الجبن الركفور إلى بلد بنفس الاسم فى فرنسا قريبة من الكهوف التى يخزن فيها الجبن فترة نضجه . يصلح للوجبات الخفيفة ، ومن الأنواع الشائعة الاستهلاك فى مصر .

● **جبن جورجونزلا : (إيطالى) Gorgonzola :**

يصنع فى إيطاليا من اللبن البقرى وفى البلاد الأخرى خليط من اللبن البقرى ولبن الشاه باستعمال المنفحة ويخزن من ٣ – ١٢ شهرًا ، طعمه قوى حريف ولونه أخضر مزرق كالركفور صلب نوعًا ، ويصلح للوجبات الخفيفة .

● **بلوتشيز Blue Sheese :**

أى الجبن الأزرق ، أصله فرنسى وانتشرت صناعته فى الدانمرك والأرجنتين والولايات المتحدة الأمريكية ويشبه الجبن الركفور فى طعمه ولونه وصلابته ، يصنع من اللبن البقرى باستعمال المنفحة ويترك من ٢ – ٦ أشهر حتى ينضج . طعمه قوى حريف .

ومثله الجبن الليمبرجر Limburger (بلجيكى) وله طعم قوى ورائحة نفاذة ، والجبن الجريير gruyère (سويسرى) ، والستيلتون Stilton (إنجليزى) ، والمونستير Munster (ألمانى) .

ثالثًا : الجبن الجاف : Hard Cheese [نسبة الرطوبة من ١٧ – ٤٠ ٪]

ومنه الجاف وشبه الجاف ومن أنواعه :

● **الجبن الرومى : (يسمى الجبن التركى أيضًا) : Kashkaval**

وهو جبن جاف أو شبه جاف ويتوقف ذلك على مدة تخزينه ونضجه شائع الاستعمال فى مصر ، ويصلح شبه الجاف منه للوجبات الخفيفة ، والجاف يصلح للبشر ويدخل فى أطباق المكرونة والخضر بالصلصة البيضاء والبتسا وغير ذلك .

● **جبن بارميزان : (إيطالى) Parmesan Cheese :**

يصنع من اللبن البقرى نصف الدسم وتتراوح مدة نضجه بين ١٤ شهرًا وسنتين ، طعمه قوى حريف وهو شديد الصلابة (ينظر الجدول) ويصلح للبشر لتقديمه مع الحساء – الرافيولى – الصلصات – كالمكرونة والخضر بالصلصة البيضاء . البيتزا .

● **جبن شيدر : (إنجليزى) Cheddar Cheese :**

اسمه مشتق من بلدة فى انجلترا حيث صنع أولاً ، ويطلق عليه أيضًا الجبن الأمريكى American Cheese يصنع من اللبن البقرى بالمنفحة وفى وجود بكتيريا حمض اللاكتيك حتى يعطى خثرة جيدة . وقد يلون الجبن باللون الأصفر باستعمال الأناتو anato (صبغات تستخرج من بذور شجرة تنمو فى أمريكا الوسطى) . ويخزن الجبن من ١ – ١٢ شهرًا ، ولذلك تتراوح نكهته بين المعتدلة والقوية الحريفة ، وهو جبن صلب ناعم .

● **الجودا والإيدام : (هولندى) Gouda-Edam :**

وهو الجبن الكروى الشكل الأصفر اللون ويغلف من الخارج بغلاف أحمر شمعى ، يصنع من اللبن البقرى نصف الدسم ، ويترك حتى تتم تسويته لمدة ٢ – ٣ أشهر وهو من أنواع الجبن الجاف أو شبه الجاف ، شائع الإستهلاك بمصر .

● الجبن السويسرى Swiss :

يصنع من اللبن البقرى باستعمال كل من المنفحة وبكتيريا حمض اللاكتيك ويترك حتى ينضج من ٣ – ٩ شهور ، ويضاف إليه بكتيريا خاصة تنتج غاز يسبب حدوث فجوات كبيرة بالجبن وهى من مميزات الجبن السويسرى .

□ الجبن المطبوخ Process Cheese :

تتلخص صناعته فى الآتى :

تختار الأنواع المرغوبة من الجبن الطبيعى سابقة الذكر ، تفرم ويضاف إليها مادة مثبتة (إملسيفير) ، مثل سترات أو فوسفات الصوديوم والماء . يسخن الخليط مع التقليب على نار متوسطة الحرارة عند درجة ٦٥ – ٧٥ْ م (١٤٥ – ١٦٥ْ ف) حتى يتجانس خليط الجبن ، ويبطل فعل البكتيريا والإنزيمات بالحرارة فلا تستمر عملية تسوية الجبن .

ويتميز الجبن المطبوخ عن الطبيعى بأنه يمكن حفظه طويلا دون أن يتلف ، كما يتميز بنكهة معتدلة هادئة ومن أمثلته الجبن النستو . ويفضل البعض استعمال الجبن المطبوخ فى الأطباق الساخنة كالمكرونة بالبشاميل والبتسا وغير ذلك ، لأنه يتحمل درجات حرارة التسخين فلا يتصلب أو يكوّن خيوطًا جامدة كأنواع الجبن الطبيعى سابقة الذكر .

حفظ الجبن :

١ – الجبن الأبيض الطازج المرتفع الرطوبة كجبن الثلاجة والركوتا يجب أن يُشترى بكميات صغيرة سريعة الاستهلاك قبل أن يفقد جزءًا كبيرًا من مائه ويتعرض للفساد .

٢ – يفضل شراء الجبن الرومى مقطعًا إلى شرائح متساوية السمك ، لأن الكتل الكبيرة منه يصعب تقطيعها بالمنزل وخاصة القديم الجاف الشديد الصلابة ، ويحفظ فى علبة نظيفة خالية من البقايا القديمة . يغطى منعًا لجفافه ، والبقايا تبشر بعد إزالة القشرة الخارجية وتحفظ فى إناء صغير محكم القفل فى الثلاجة لاستعمالها فى أطباق المكرونة وغيرها .

٣ – الكميات الكبيرة من الجبن الأبيض تحفظ بعد فتح الصفيحة فى برطمانات نظيفة جافة وتغطى بالشرش دون إضافة لبن حتى لا يتلف الجبن ، وقد يصفى الشرش ويخفف بالماء إذا كانت نسبة الملح كبيرة به ويغلى على النار لتعقيمه . يبرد ويصب على الجبن ويقفل البرطمان بإحكام . يوضع فى مكان رطب هاوٍ أو فى الثلاجة .

تأثير حرارة الطهى على الجبن :

يحتوى الجبن على نسبة مرتفعة من البروتين فعند تعريضه لحرارة عالية أو تسخينه لمدة طويلة ، يتأثر البروتين ويكون خيوطًا طويلة مطاطة ويصير جامدًا جافًا وينصهر الدهن وينفصل عن الجبن . وتلاحظ هذه الظاهرة بصفة خاصة فى البتسا التى يغطى سطحها بالجبن وتوضع فى فرن حار .

ومن الأطباق الشائعة التى يدخل الجبن ضمن مكوناتها المكرونة بالبيشاميل والجبن الرومى المبشور – الفطائر المحشوة بالجبن الأبيض أو الرومى – الجلاش والكنافة بالجبن الركوتا – التوست بالجبن الساخن ويعرف بالولش ريربت **welshrarebit**

ويراعى الآتى عند إدخال الجبن فى هذه الأصناف :

١ – استعمال الأنواع الناضجة من الجبن مثل الجبن الرومى القديم الجاف والجبن الأبيض التام النضج أو الجبن المطبوخ .

فالجبن غير التام النضج لا يختلط جيدًا بالمكونات الأخرى ولا يكسبها نكهته المميزة .

٢ – إذا كان الجبن معرضًا للحرارة مباشرة فيسخن لفترة قصيرة فى درجة حرارة تكفى لصهر الجبن فقط ، كما يحدث عند تسخين شريحة خبز مغطاة بالجبن . أما إذا كانت قطعة الجبن بين شريحتى خبز ووضعت أسفل الشواية أو فى فرن حار ، فإن الجبن يحتفظ بليونته ، لأن الخبز يحميه من الحرارة المرتفعة .

٣ – يخلط الجبن الرومى المبشور بالصلصة البيضاء ، وإذا كان مرشوشًا على السطح ، يغطى بطبقة خفيفة من البقسماط أو قطع صغيرة من الزبد تحميه من حرارة الفرن .

٤ – يجب عدم غلى الصلصات والخلطات المحتوية على الجبن ، وإلا تكتل الخليط وانفصل الدهن عن الجبن كما ذكر سابقًا ، ويضاف الجبن للخليط بعد عمله وهو ساخن . ولا يعاد ثانية على النار .

تكتل اللبن فى عمليات الطهى :

يتكتل اللبن عند خلطه بالأطعمة الحمضية كعصير الليمون والبرتقال والطماطم .. إلخ . لأن بروتين اللبن الكازين يتأثر بالأحماض ويترسب مكونًا كتلا (يتجبن) تجعل الخليط غير متجانس ، ولتفادى ذلك يخلط اللبن أولا بمادة تحميه من حموضة الأطعمة مثل النشا والكورن فلور والدقيق قبل خلطه بها ، كعمل صلصة بيضاء خفيفة يضاف إليها عصير الطماطم تدريجيًا (ينظر حساء الطماطم – الباب السادس) وكذلك عند عمل بودنج اللبن بالليمون أو البرتقال .



إنصهار شريحة جبن عند تعريضها للحرارة (التوستر)

خفق القشدة أو الكريمة (Cream)

تستعمل الكريمة المخفوقة فى تجميل التورتات وأطباق الحلوى الباردة ، كما تدخل كمكون أساسى فى البفرواز والسوفليه البارد والآيس كريم وغير ذلك ، وتحتاج الكريمة إلى عناية كبيرة عند خفقها حتى لا تنفصل مكوناتها وحتى تعطى رغوة ثابتة وحجم كبير ، باتباع الخطوات الآتية :

١ - تفضل الكريمة الثقيلة التى يتراوح تركيز الدهن بها بين ٣٠ - ٤٠ ٪ لأنها تعطى رغوة كبيرة ثابتة عند خفقها ، ويمكن حفظها مخفوقة لمدة ٣ - ٤ أيام مغطاة فى الثلاجة . وهذه الكريمة يكون قوامها سميك نوعًا وهى سائلة وتنزل ببطء عند تفريغها من الزجاجة أو العلبة المحتوية عليها .

٢ - توضع الكريمة بعد تفريغها فى سلطانية مغطاة فى الثلاجة حتى ميعاد خفقها وخاصة فى الجو الحار ، وإذا كانت حديثة الفرز توضع لمدة ٢٤ ساعة فى الثلاجة حتى يغلظ قوامها ويتبخر جزء من مائها ، والبرودة تساعد كثيرًا على سهولة وسرعة خفقها .

٣ - يستعمل مضرب يدوى عَجَل أو سلك وهو الأفضل فى خفق الكريمة حتى يمكن التحكم فى طريقة وقوة الخفق فلا تنفصل مكوناتها وإذا استعمل الخلاط الكهربائى المضارب فيوضع على السرعة المتوسطة مع إيقافه بين آن وآخر للتأكد من عدم تخطى الدرجة الصحيحة للخفق .

٤ - الكريمة المخفوقة للدرجة الصحيحة يتضاعف حجمها ، ويغلظ قوامها وتصير خفيفة هشة وعند رفع المضرب لأعلى تعطى علامة ثابتة وعند اختبارها بقمع التجميل تعطى شكلاً محددًا ، وردات - خطوط ..الخ .

٥ - إذا زادت مدة الخفق عن الدرجة الصحيحة تنفصل الكريمة فجأة وتتحول إلى مستحلب « ماء - فى - زيت » أى زبد ويلاحظ أنها تكتلت وانفصل منها السائل .

٦ - إضافة السكر قبل أو فى أثناء الخفق يعطل ويضعف الرغوة ويعمل على سرعة انفصالها ، ولذا يجب أن يضاف بعد تكون الرغوة وتماسكها ويقلب بخفة معها كما فى الكعك الإسفنجى . ويجب أن تحلى خفيفًا ، وتضاف الفانيليا أيضًا فى أثناء تقليب السكر .

● تحتوى الكريمة على نسبة عالية من الدهن الذى يعطى مزيدًا من السُّعْرات . الكوب من الكريمة الثقيلة يعطى ٨٤٠ سُعرًا ، ومن الكريمة الخفيفة ٧١٥ سُعرًا (ينظر الجدول) . **ص ٤٦٦**

١ - كريم شانتى (كريمة مخفوقة) Whipped cream Chantilly

تستعمل لتجميل التورتات كما تخلط بالبفرواز والسوفليه وغير ذلك . وهى الكريمة اللبانى المخفوقة المحلاة .

● شانتللى أو كما تسمى شانتى تنسب إلى مدينة شانتى بشمال باريس تنتج نوعا من الدانتيل المزخرف يسمى دانتيل شانتى ، أى أن التجميل بالكريمة المخفوقة يشبه زخرفة هذه الدانتيل .

المقادير :

- كوب كريمة لبانى ثقيلة مثلجة .
- ٢ - ٣ ملعقة كبيرة سكر ناعم جدًا
- ½ ملعقة شاى فانيليا .

الطريقة :

تتبع طريقة خفق الكريمة السابقة . تثلج قبل استعمالها وقد تستعمل مباشرة فى التجميل إذا كانت متماسكة تمامًا .

٢ – كريمة خفيفة مخفوقة

تتراوح نسبة الدهن بها بين ١٨ – ٢٠ ٪ وهى الشائعة وتحتوى على نسبة كبيرة من الماء وقوامها سميك نوعًا عن اللبن الطازج . وكما سبق الذكر يمكن حفظها لمدة ٢٤ ساعة فى الثلاجة حتى تتركز مكوناتها ، أو تخفق بعد تبريدها عدة ساعات فى الثلاجة ، وعادة تكون غير متماسكة . ولذا تستعمل فى تجميل أطباق الحلوى الباردة بوضعها بشكل هرمى دون تجميل .

وفى المقادير المذكورة يستعمل قليل من الجيلاتين الذائب فيساعد على تماسكها .

المقادير :

كوب كريمة خفيفة مثلجة
٢ – ٣ ملعقة كبيرة سكر ناعم جدًّا
½ ملعقة شاى فانيليا

ملعقة شاى جيلاتين مسحوق
أو ½ ورقة جيلاتين (تتقال)
منقوعة فى ٢ ملعقة كبيرة ماء

الطريقة :

١ – ينقع الجيلاتين فى الماء لمدة ٥ دقائق ويرفع على حمام ماء يغلى مع التقليب حتى يذوب .
٢ – يترك حتى يبرد ويضاف إلى الكريمة . قد يستبدل الجيلاتين باللبن المجفف فيضاف ملعقة كبيرة للكريمة قبل الخفق .
٣ – تخفق مباشرة كالسابق وقد توضع السلطانية فى إناء به ماء مثلج .
٤ – تحلى باحتراس وتضاف الفانيليا وتثلج حتى تتماسك قبل استعمالها .

● يمكن الاستغناء عن الجيلاتين إذا تركت الكريمة الخفيفة ٢٤ ساعة فى الثلاجة حتى يتبخر جزء من السائل وتتركز مكوناتها .

٣ – كريمة مخفوقة (مضاف إليها بياض بيض مخفوق)

هذه الطريقة تعطى كريمة هشه خفيفة حجمها أكبر من الكريم شانتى (الأولى) ، ولكنها لا تعطى أشكالا محددة واضحة عند استعمال أقماع التجميل ، وعادة توضع بشكل هرمى بدون تجميل .

المقادير :

كوب كريمة ثقيلة مثلجة
بياض ٢ بيضة

٢ – ٣ ملعقة كبيرة سكر ناعم جدًّا
ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – تخفق الكريمة أولا فى سلطانية حتى تغلظ كالسابق .
٢ – يخفق بياض البيض فى سلطانية ثانية حتى يتجمد ويعطى شكل منقار جامد (ينظر البيض – الباب العاشر) .
٣ – يحلى البياض بالسكر ويقلب معه بخفة وكذا الفانيليا .
٤ – يخلط بياض البيض المخفوق بخفة متناهية بالكريمة المخفوقة . تثلج قبل استعمالها .

٤ – خفق اللبن المركز بالتبخير (غير محلّى) Evaporated milk

يمكن خفق اللبن المركز غير المحلّى كبديل جيد للكريمة المخفوقة وهو أرخص ثمنًا .

الطريقة :

١ – تفتح العلبة ويفرغ اللبن فى سلطانية . تغطى وتوضع فى الفريزر حتى يوشك اللبن أن يتجمد .
٢ – يخفق اللبن كما فى طريقة خفق الكريمة .
٣ – يحلّى خفيفًا بالسكر وتضاف الفانيليا ويثلج قبل استعماله .
أو : تثلج العلبة وهى مقفلة فى الفريزر . تفرغ محتوياتها فى سلطانية وتخفق كالسابق .

٥ – خفق الكريمة المجففة

يوجد منها أنواع مختلفة فبعضها يدخل فى صناعته بروتينات من مصدر حيوانى والبعض الآخر بروتينات من مصدر نباتى وهى الكريمة المقلّدة ، وهى كاللبن المجفف تباع معبأة كمسحوق ناعم سهل الحفظ وفى متناول اليد فى كل وقت ، ولذلك انتشر استعمالها ، والكريمة المجففة قليلة الدسم وقليلة السعرات سريعة الذوبان وتستعمل بكثرة مع المشروبات الساخنة كالشاى والقهوة والكاكاو . وللتجميل وأطباق الحلوى الباردة وغير ذلك .

طريقة خفقها :

١ – تثلج السلطانية والمضرب المستعمل لخفقها .
٢ – يعاد تكوين الكريمة المجففة إلى كريمة سائلة بإضافة مقدار السائل المذكور مثلجًا ، وتتبع طريقتان لإضافته :

الأولى : يضاف مقدار السائل فى شكل لبن كامل الدسم مثلج ويقلب الخليط ثم يخفق باستعمال الخلاط الكهربائى (المضارب) أو مضرب يدوى بقوة عدة دقائق حتى يمتلئ الخليط بالهواء ويتضاعف حجم الكريمة وتتماسك . تثلج قبل استعمالها .
هذه الطريقة تعطى كريمة خفيفة وهشة ويفضل وضعها بشكل هرمى بدون تجميل بالقمع لأنها قد لا تعطى شكلا مميزًا واضحًا .

الثانية :- يضاف مقدار السائل فى شكل ماء مثلج ويخفق كالسابق حتى يتضاعف ويتماسك الخليط . يقلب معه بخفة اللبن مجففاً (من ٣ – ٥ ملاعق لبن مجفف – الملعقة المقننة) لكل مقدار من الكريمة المجففة .

هذه الطريقة تعطى كريمة أكثر دسمًا من السابقة ، حجمها أكبر وقوامها متماسك تمامًا وتصلح للتجميل باستعمال الأقماع مختلفة الأشكال كالوردات وخلافه .

٦ – بديل للكريمة المخفوقة [بالموز وبياض البيض]

المقادير :

صباع موز كبير الحجم	قطرتان من عصير الليمون
بياض بيضة	ملعقة كبيرة سكر ناعم ، ½ ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – تقشر وتقطع الموزة رفيعًا ويضاف إليها بياض البيضة وعصير الليمون – تخفق سريعًا فى الخلاط (المضارب) أو بالمضرب العجل اليدوى حتى يذوب الموز ويعطى البياض رغوة جامدة – يضاف السكر ويستمر فى الخفق حتى يصير الخليط خفيفاً شبيهاً بالكريمة المخفوقة .

٢ – تقلب الفانيليا بخفة ويستعمل كبديل هش خفيف للكريمة ، قليل السعرات يناسب كثيرًا من الحالات المرضية .

جاتو البسكويت بالكريم شانتى





تبسط الكريمة المخفوقة على واحدات من بسكويت الشيكولاتة
أو القرفة حتى تلتصق ببعضها . توضع أفقية فى طبق .
وتغطى بالكريمة المخفوقة – تثلج ٦ ساعات قبل التقديم

(ص ٧٥٨)

اللبن الزبادى [باستعمال اللبن المجفف]

يصنع اللبن الزبادى من اللبن الحليب الطازج بعد غليه بالطريقة الصحيحة وتركه حتى يصير دافئًا (٤٠ – ٤٨° م) لتهيئة الوسط الملائم لنمو بكتيريا حمض اللاكتيك التى هى خميرة الزبادى وتكوين الخثرة (ينظر الألبان المتخمرة – اللبن الزبادى) .

يصنع اللبن الزبادى أيضًا باستعمال اللبن المجفف الكامل الدسم أو المنزوع الدسم ويتبع الآتى :

المقادير :

٢ كوب ماء دافئ ، ٣/٤ – ١ كوب لبن مجفف كامل الدسم أو ١ ١/٤ كوب لبن منزوع الدسم ، ١/٤ كوب خميرة لبن زبادى .

الطريقة :

١ – يضاف الماء الدافئ للبن المجفف مع التقليب الجيد حتى يذوب تمامًا .

٢ – تدعك الخميرة بملعقة صغيرة ويضاف إليها قليل من اللبن وتقلب جيدًا .

٣ – تضاف الخميرة لباقى اللبن مع التقليب الجيد لتوزيعها فى الخليط .

٤ – يصب اللبن فى سلاطين الزبادى (فخار – بيركس – بلاستك .. إلخ) . المرصوصة فى صينية .

٥ – تغطى وتوضع فى مكان دافئ : إما بجوار النار الهادئة دون تحريكها لمدة تتراوح بين ٣ – ٥ ساعات ، أو بوضعها فى فرن سبق إيقاده وإطفاؤه حتى يكون دافئًا ، أو يصب حولها ماء دافئ يعاد تسخينه كلما برد . وقد يستعمل جهاز خاص لتسوية الزبادى ، وهو الأفضل لمن يتناولون الزبادى بصفة مستمرة .

٦ – عادة يكون الزبادى الناتج أقل حجمًا من كمية اللبن المستعملة ، فالمقدار السابق يعطى من ٢ – ٣ سلطانية زبادى صغيرة ، وذلك نظرًا للانكماش الذى يحدث فى أثناء عملية التخمر بسبب تقارب الجزيئات من بعضها حتى تتماسك وتكون خثرة اللبن ، أى القوام الصلب المرن للزبادى .

الزبادى الناجح :

يكون قوامه كالكستردة (كريم كراميل) متماسك ناعم وأملس لا ينفصل منه الماء (ظاهرة التدميع syneresis)

● **ظاهرة التدميع** :

هى عبارة عن تسرب الماء من الزبادى (خثرة اللبن) ، ذلك لأن الشرش أو سائل اللبن يكون محصورًا داخل الهيكل الشبكى الذى تكوّن فى أثناء تخثر اللبن (هذه إحدى الحالات الغروية المعروفة بالجل) . فإذا انكسر هذا الهيكل الشبكى لأى من الأسباب الآتية ، ينفصل الشرش عن الزبادى ويظهر على سطحه :

١ – تحريك سلاطين الزبادى فى أثناء التخمر .

٢ – ارتفاع درجة حرارة التخمير ، أو طول مدة التخمير .

٣ – قطع الزبادى بالملعقة فى أثناء تناوله وترك جزء منه فترة فى العبوة فيتسرب منه الماء .

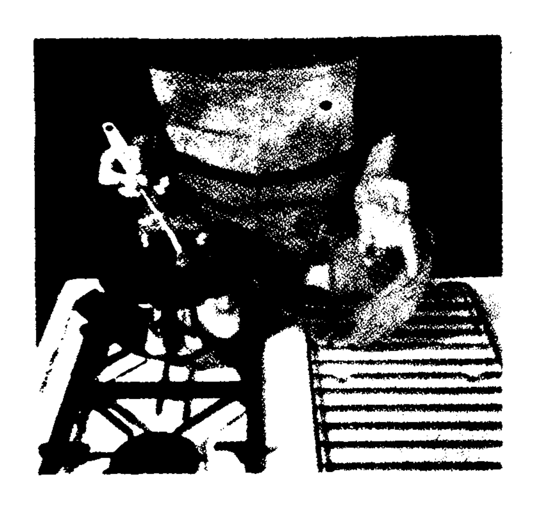
حفظ الزبادى :

بعد تجمد سلاطين الزبادى تحفظ فى الثلاجة للحد من فعل الخميرة فلا تزيد حموضة الزبادى ويؤكل فى مدة لا تزيد عن ٢ - ٣ أيام .

- تطبق طريقة عمل الزبادى السابقة على اللبن الحليب واللبن المركز بالتبخير غير المحلى .
- يفضل البعض صعود طبقة القشدة على سطح الزبادى وفى هذه الحالة يصب اللبن الساخن فى سلاطين الزبادى ببطء ومن على ارتفاع وتضاف الخميرة المخففة باللبن بوضعها من أحد جوانب السلطانية حتى تبقى طبقة القشدة المتكونة . ويحتاج الزبادى إلى مدة تخمير أطول من السابقة حوالى ٦ ساعات .

الكشك : يصنع الكشك فى الصعيد من البرغل واللبن الرايب ، وفى الوجه البحرى من الدقيق واللبن الزبادى (ينظر طهى الحبوب - الباب الحادى عشر) ص ٥٢٣







قالب الكورن فلور
باللبن (مشكل)
(ص ٤٦٤)

نماذج لأطباق بسيطة يدخلها اللبن

أرز باللبن

المقادير :

٤ ملعقة كبيرة أرز صحيح (¼ كوب)
كوب ماء ، ذرة ملح
٢ كوب لبن
٢ ملعقة كبيرة سكر
ملعقة شاى ماء ورد أو فانيليا
قليل من القرفة الناعمة للوجه أو بشرة جوزة الطيب

الطريقة :

١ - ينقى الأرز من الحصى ويغسل جيدًا ويصفى .
٢ - يسلق فى الماء المغلى والملح على نار هادئة مع تقليبه من آن لآخر حتى تلين حبات الأرز وتنتفخ وتتشرب الماء حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة .
٣ - يضاف اللبن مع التقليب من آن لآخر حتى يغلظ الخليط ويتشرب معظم اللبن .
٤ - يحلى بالسكر ويرفع من على النار ويضاف ماء الورد أو الفانيليا .
٥ - يغرف فى طبق بلور عميق أو أطباق بلور صغيرة عميقة ويترك حتى يبرد .
٦ - يرش سطحه خفيفًا بالقرفة الناعمة وقد يجمل بالزبيب أو جوز الهند .

إرشادات :

* لكى يحتفظ الأرز باللبن بلونه الأبيض يطهى أولا فى الماء الذى يساعد على سرعة نضجه وحتى لا يتكرمل (يتلون بلون بنى) إذا طهى مباشرة فى اللبن (تفاعل برونتج) ولنفس السبب يضاف السكر بعد نضج الأرز .
* عند وضع اللبن فى إناء من الألومنيوم وتقليبه كما فى الأرز باللبن وغيره من الأصناف التى يدخل فيها اللبن ، يفضل استعمال ملعقة من الخشب منعًا لاحتكاك الملعقة المعدنية بالألومنيوم والذى يؤدى إلى تغير لون الخليط (يزرق) .

الأرز المعمر (بودنج الأرز)

نفس مقادير الأرز باللبن السابقة ويزاد عليها ملعقة متوسطة زبد أو سمن وقليل من جوزة الطيب أو ½ ملعقة شاى قرفة .

الطريقة :

١ - توضع المقادير السابقة نيئة فى طبق فرن مدهون ويرش على سطحها بشرة من جوزة الطيب وتوزع قطع الزبد أو السمن .
٢ - يوضع الطبق فى فرن هادئ حتى يتشرب الأرز السائل ببطء وينضج وتتكون قشرة بنية لامعة تتميز بها مخبوزات اللبن نتيجة لتفاعل البروتين مع السكر المعروف بتفاعل برونتج . يفضل البعض رش السمن ساخنا بعد النضج لتحمير السطح .
٣ - يقدم الطبق دافئًا فى الفطور أو العشاء وخاصة للأطفال .

* قد يضاف إليه زبيب وبعض المكسرات. كما يمكن تغطية سطح الأرز بالقشدة بدلاً من السمن.

البرغل باللبن

يحتوى البرغل على نسبة من البروتين أعلى منها فى الأرز وهو غنى بمجموعة فيتامين ب . (ينظر طهى الحبوب – الباب الحادى عشر) ويعمل بنفس طريقة الأرز باللبن .

المقادير :

كوب برغل	٢ كوب لبن	٣ – ٤ ملعقة كبيرة سكر
٢ – ٣ كوب ماء ، ذرة ملح	ملعقة شاى زبد	قليل من القرفة

الطريقة :

١ – يغسل البرغل بعد تنقيته ويصفى – يسلق فى الماء المغلى والملح على نار هادئة حتى يتشرب معظم الماء وينضج (يلاحظ أن كمية الماء كبيرة لأن البرغل يستغرق وقتًا أطول فى النضج من الأرز) من ٢٠ – ٢٥ دقيقة .

٢ – يضاف إليه اللبن مع تقليبه من آن لآخر حتى يغلظ مثل الأرز باللبن ويتشرب اللبن (حوالى ٥ – ١٠ دقيقة) .

٣ – يحلى بالسكر ويضاف الزبد وهو ساخن بعد رفعه من على النار .

٤ – يغرف فى طبق عميق ويرش خفيفًا بالقرفة ويقدم دافئًا .

شعرية باللبن

المقادير :

كوب شعرية	٢ ½ كوب لبن ساخن	مكسرات وزبيب أو فواكه
ملعقة كبيرة سمن	½ كوب سكر ، ذرة ملح	مسكرة ، قليل من القرفة

الطريقة :

١ – تكسر الشعرية وتشوح فى السمن حتى يصير لونها ذهبيًا .

٢ – يضاف اللبن الساخن والسكر وذرة الملح . تغطى وتطهى على نار هادئة جدًا حتى تتشرب الشعرية اللبن وتنضج .

٣ – تضاف المكسرات والزبيب أوحسب الرغبة و ½ ملعقة شاى قرفة وتقلب بشوكة لخلطها بالشعرية .

٤ – تغرف وتقدم دافئة .

المهلبية

تصنع من الأرز المطحون وهذا يساعد على سرعة الإعداد والنضج ، وهى سهلة الهضم وتناسب جميع أفراد الأسرة وخاصة الأطفال الصغار والمسنين . ويجب أن تكون متوسطة السُمك حتى تكون مستحبة الطعم وهى باردة ، لأنها تكتسب قوامًا سميكا نوعًا بعد غرفها فى الأطباق وتبريدها .

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة مسحوق أرز (علب)	ملعقة كبيرة سكر ، ذرة ملح
٢ كوب لبن – ٢ معلقة ماء	ماء ورد أو فانيليا ، قليل من القرفة

الطريقة :

١ – يوضع مسحوق الأرز والسكر والملح فى سلطانية ويفكك بقليل من اللبن البارد أو الماء .

٢ – يرفع باق اللبن على النار حتى يبدأ الغليان ثم يصب على خليط الأرز مع التقليب الجيد بملعقة خشب .

٣ – يعاد إلى الإناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ نوعًا وينضج الأرز (حوالى ٣ – ٥ دقائق) .

٤ – يضاف ماء الورد أو الفانيليا وتصب المهلبية فى أطباق صغيرة عميقة وتجمل بالقرفة خفيفًا . وقد تجمل بجوز الهند المبشور .

● **المهلبية بالنشا :** تصنع باستعمال ٢½ ملعقة كبيرة نشا بدلا من مسحوق الأرز ، فيعطى قوامًا مناسبًا يصلح لحشو الكنافة والبقلاوة والفطائر بدلا من الكريم ياتسيير .

كريمة الكورن فلور أو بودنج الكورن فلور Cornflour Pudding

أوكما يسمى بلان مانجيه Blanc Manger

ومعناها الغذاء الأبيض ، المصنوع بالكورن فلور – ولا يختلف عن المهلبية فيما عدا إن مسحوق الأرز يستبدل بالكورن فلور . وهو خفيف سهل الهضم يصلح للناقهين والأطفال .

* ملعقة الكورن فلور يجب أن تكون مسطحة حتى لا يكون الناتج سميكًا غير مقبول الطعم .

المقادير :

٣ ملعقة كبيرة كورن فلور (مسطحة)	٢ كوب لبن ساخن
٣ ملعقة كبيرة سكر	ذرة ملح – ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يخلط الكورن فلور والسكر والملح فى سلطانية ويفكك بقليل من اللبن البارد .

٢ – يضاف اللبن الساخن ويقلب الخليط جيدًا .

٣ – يعاد للإناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ خفيفًا (لمدة ١ – ٢ دقيقة) .

٤ – تضاف الفانيليا ويصب فى طبق بلّور ويجمل بالفاكهة الطازجة كالفراولة أو العنب .

٥ – يثلج ويقدم باردًا (المقدار يكفى من ٣ – ٤ أشخاص).

* **إذا أريد تقديمه فى شكل قالب يزاد مقدار الكورن فلور إلى ٤ ملاعق كبيرة . ينظر الشكل ص ٤٦١.**

* **بودنج الكورن فلور بالشيكولاته :** يضاف ملعقة كبيرة كاكاو مع الكورن فلور والسكر قبل إضافة اللبن الساخن .

ملكة البودنج Queen of Puddings

يستفاد من بقايا الخبز الأفرنجي (اللبابة) فى عمل هذا البودنج كنوع من التجديد فى تقديم اللبن . يمكن استعمال بقايا الكعك الإسفنجي أو بسكويت مارى أو أى نوع آخر من البسكويت الخفيف .

المقادير :

٢ كوب لبن ساخن	٢ ملعقة كبيرة سكر
$\frac{3}{4}$ كوب فتات خبز أفرنجى	صفار ٢ بيضة ، $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى فانيليا
بشر ليمونة ، ذرة ملح	ملعقة كبيرة مربى مشمش أو فراولا

● **المرانج** : بياض ٢ بيضة - ٢ ملعقة كبيرة سكر $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ - يوضع فتات الخبز فى طبق فرن مدهون ويضاف إليه بشر الليمون والملح والسكر والصفار المخفوق قليلا والفانيليا .

٢ - يصب اللبن الساخن على خليط الفتات السابق ويترك من $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ساعة حتى يتشرب اللبن .

٣ - يوضع الطبق فى فرن متوسط الحرارة حتى يتجمد وتنضج الكستردة (حوالى $\frac{1}{2}$ ساعة) .

٤ - ينزع من الفرن وتبسط المربى على سطحه .

٥ - يخفق بياض البيض جامدًا حتى يعطى رغوة بيضاء متماسكة ويضاف إليه السكر (٢ ملعقة) تدريجيًا ويستمر فى الخفق لمدة دقيقتين حتى ينعم الخليط ويصير لامعًا - يضاف إليه قليل من الفانيليا .

٦ - يكوم المرانج على سطح البودنج بشكل هرمى وقد يرش بقليل من جوز الهند المبشور .

٧ - يعاد للفرن الحار لمدة ٥ دقائق أو حتى يحمر المرانج خفيفًا ، يقدم دافئًا .

ه قد يضاف البيض كاملا بدون فصل ويستغنى عن المرانج ، ويجمل الطبق بعد النضج حسب الرغبة بالفاكهة .

ملكة البودنج بالشيكولاته

كالمقادير السابقة ويستبدل بشر الليمون باستعمال ملعقة كبيرة كاكاو أو ٢ ملعقة كبيرة شيكولاته بودرة .

الطريقة :

١ - يمزج الكاكاو بقليل من اللبن البارد ويضاف إليه اللبن الساخن ويرفع على النار حتى يغلى الخليط لمدة دقيقة - يبرد قليلا ويصب على خليط الفتات ويتمم كالسابق . يراعى زيادة مقدار السكر فى حالة استعمال الكاكاو .

القيمة الغذائية للبن ومنتجاته

نوع اللبن	الكمية والوزن جرام	ماء %	سعرات	بروتين جرام	دهن جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملجم	حديد ملجم	فيتامين أ و. د.	ثيامين ملجم	رايبوفلافين ملجم	نيـسحـ [illegible]
● **اللبن :**												
لبن حليب كامل (٣ ½ ٪ دسم)	كوب ٢٤٤	٨٧	١٦٠	٩	٩	١٢	٢٨٨	٠,١	٣٥٠	٠,٠٧	٠,٤١	٠.٢
لبن منزوع الدسم (لبن فرز)	كوب ٢٤٥	٩٠	٩٠	٩	آثار	١٢	٢٩٦	٠,١	١٠	٠,٠٩	٠,٤٤	٠.٢
لبن نصف دسم	كوب ٢٤٦	٨٧	١٤٥	١٠	٥	١٥	٣٥٢	٠,١	٢٠٠	٠,١٠	٠,٥٢	٠.٢
لبن مركز غير محلى بالسكر (غير مجفف)	كوب ٢٥٢	٧٤	٣٤٥	١٨	٢٠	٢٤	٦٣٥	٠,٣	٨١٠	٠,١٠	٠,٨٦	٠.٥
لبن مكثف محلى (غير مجفف)	كوب ٣٠٦	٢٧	٩٨٠	٢٥	٢٧	١٦٦	٨٠٢	٠,٣	١١٠٠	٠,٢٤	١,١٦	٠.٦
لبن مجفف منزوع الدسم (١ لبن مجفف – ٣ كوب ماء)	كوب ١٠٤	٤	٣٧٥	٣٧	١	٥٤	١٣٤٥	٠,٦	°٣٠	٠,٣٦	١,٨٥	٠,٩
لبن خض (السائل المتخلف بعد نزع الزبد)	كوب ٢٤٥	٩٠	٩٠	٩	آثار	١٢	٢٩٦	٠,١	١٠	٠,١٠	٠,٤٤	٠,٢
● **الجبن :**												
ركفور وماشابه	أوقية ٢٨ جم	٤٠	١٠٥	٦	٩	١	٨٩	٠,١	٣٥٠	٠,٠١	٠,١٧	٠,٣
شيدر	« «	٣٧	١١٥	٧	٩	١	٢١٣	٠,٣	٣٧٠	٠,٠١	٠,١٣	آثار
جبن أبيض دويل كريم	قالب ٣٤٠ جم	٧٨	٣٦٠	٤٦	١٤	١٠	٣٢٠	١,٠	٥٨٠	٠,١٠	٠,٨٥	٠,٣
جبن أبيض غير دسم	« ٣٤٠ جم	٧٩	٢٩٠	٥٨	١	٩	٣٠٦	١,٤	٣٠	٠,١٠	٠,٩٥	٠,٣
جبن بارميزان ورومى وماشابه (مبشور)	١ كوب ١٤٠	١٧	٦٥٥	٦٠	٤٣	٥	١٨٩٣	٠,٧	١٧٦٠	٠,٠٣	٠,٢٢	٠,٣
جبن سويسرى	أوقيه ٢٨	٣٩	١٠٥	٨	٨	١	٢٦٢	٠,٣	٣٢٠	آثار	٠,١١	آثار
جبن مطبوخ (مثل النستو)	أوقيه ٢٨	٤٠	١٠٥	٧	٩	١	١٩٨	٠,٣	٣٥٠	٠,١	٠,١٢	آثار
● **القشدة (الكريمة) :**												
غير محقوقه (خفيفة)	كوب ٢٣٩	٦٢	٧١٥	٦	٧٥	٩	٢٠٣	٠,١	٣٠٦٠	٠,٠٥	٠,٢٩	٠,١
غير محقوقة (ثقيلة)	كوب ٢٣٨	٥٧	٨٤٠	٥	٩٠	٧	١٧٩	٠,١	٣٦٧٠	٠,٠٥	٠,٢٦	٠,١
كريمة مقلدة (من دهن نباتى)	كوب ٩٤ مجفف	٢	٥٠٥	٤	٣٣	٥٢	٢١	٠,٦	°٢٠٠	–	–	آثار
● **اللبن الزبادى : (يوغورت)**												
نصف دسم	كوب ٢٤٥	٨٩	١٢٥	٨	٤	١٣	٢٩٤	٠,١	١٧٠	٠,١٠	٠,٤٤	٠,٢
كامل الدسم	كوب ٢٤٥	٨٨	١٥٠	٧	٨	١٢	٢٧٢	٠,١	٣٤٠	٠,٠٧	٠,٣٩	٠,٢
آيس كريم :												
(١٠ ٪ دهن)	كوب ١٣٣	٦٣	٢٢٥	٦	١٤	٢٨	١٩٤	٠,١	٥٩٠	٠,٠٥	٠,٢٨	٠,١
زبد	ملعقة ١٥ كبيرة	١٦	١٠٠	آثار	١١	آثار	٣	–	٤٦٠	آثار	آثار	آثار

الباب العاشر

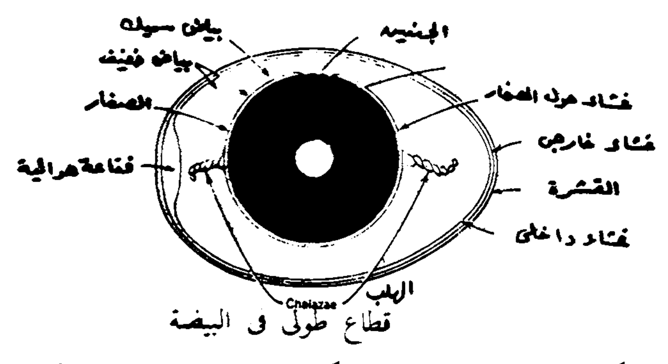


البيض واستعمالاته فى الطهى

- تركيبه – قيمته الغذائية – هضمه – شراؤه – تخزينه .
- استعمالاته فى الطهى .
- أطباق الفطور – العجة – البان كيك .
- الكستردة بأنواعها . .
- خفق البيض ومراحله.
- المرانج .
- السوفليه .

الباب العاشر
البيض واستعماله فى الطهى Eggs

البيض من أفضل الأطعمة البروتينية المغذية التى يحبها الإنسان ، ويقدم فى جميع الوجبات اليومية ، فى الفطور مسلوقا أو مقليًا .. إلخ ، وفى الغداء أو العشاء كوجبة خفيفة (عجة مثلا) ، ويدخل فى الأطباق المملحة والحلوة وفى المخبوزات وغير ذلك . والقيمة الحيوية لبروتينات البيض مرتفعة ، ولذا يؤخذ كمقياس أو مرجع لمقارنة بروتينات الأطعمة الأخرى ويعتبر بديلا جيدًا للحوم (ينظر بديلات اللحوم – الباب الخامس ، والبروتين الباب الأول) .



قطاع طولى فى البيضة

تركيب البيضة :

بيض الدجاج هو الشائع الاستهلاك ، وتتركب البيضة من :

القشرة Shell :

تكوّن حوالى ١٠ ٪ من وزن البيضة ، وهى مسامية صلبة يتكون معظمها من كربونات الكالسيوم التى يتغذى عليها الجنين لتكوين عظامه ، ويغلف القشرة من الخارج طبقة رقيقة جدًا واقية تسمى ميوسين mucim or bloom تغطى مسامها مما يساعد على حفظ البيضة طازجة فترة أطول ، فإذا تعرضت البيضة للشرخ أو أزيلت هذه الطبقة بالغسل قبل حفظها ، تتفتح المسام وتتعرض لغزو البكتيريا وللجفاف مما يعجل بسرعة فسادها .

ولا علاقة للون القشرة بجودة البيضة أو بقيمتها الغذائية ، فقد تضع نفس الدجاجة بيضًا ناصع البياض وآخر يميل للبنى الفاتح ، كما يختلف حجم البيضة وسُمك القشرة تبعًا لسلالة الدجاج .

ويوجد بداخل القشرة غشاءان لحماية مكونات البيضة أيضًا ، أحدهما يلتصق بالقشرة والآخر يحيط بالزلال وبمكونات البيضة ، وبين هذين الغشائين تتكون الفقاعة الهوائية فى الطرف العريض من البيضة .

الزلال أو البياض (البيومين البيض) White of an egg :

يكوّن حوالى ٦٠ ٪ من وزن البيضة ، وهو سائل رائق شفاف لزج يميل لونه وهو طازج إلى الأصفر المخضر لوجود صبغة الرايبوفلافين به (ب٢) ، ويتكون البياض من ثلاث طبقات ، اثنتان منها خفيفتان وهما الطبقة القريبة من القشرة ، والقريبة من الصفار ، وبينهما طبقة من البياض السميك .

ويختلف تركيب البياض عن الصفار ، بأن البياض يحتوى على نسبة كبيرة من الماء (٨٧ ٪) ولا يحتوى على دهن كالصفار ، وبروتيناته بسيطة سريعة التجمد (تتجمد عند درجة ٦٠ – ٦٥° م) .

وأهم الأملاح المعدنية بالبياض هو الكبريت ، ويحتوى على قليل من البوتاسيوم والصوديوم والكلور ، وقليل من السكر معظمه جلوكوز ، والرايبوفلافين هو الفيتامين الوحيد به . درجة الـ PH للبياض هى ٧,٩ أى أن تأثيره قلوى خفيف ، وهذا فى البيض الطازج .

الصفار أو المح Yolk :

يكوّن حوالى ٣٠ ٪ من وزن البيضة ، وهو مركز الحياة فى البيضة فعليه يتغذى الجنين فى أثناء نموه فى البيضة المخصبة . ويتكون الصفار من طبقات من الصفار الأبيض والأصفر ، وتوجد به نقطة مميزة هى الجنين . ويختلف تركيز لون الصفار تبعًا لصبغات الكاروتين الصفراء والبرتقالية التى توجد فى غذاء الدجاجة .

والصفار غنى بالبروتين والدهون والفوسفور والحديد وفيتامينات ا ، ب١٢ ، والثيامين والرايبوفلافين وقليل من النياسين . ولذلك فهو أعلى فى قيمته الغذائية من البياض لاحتوائه على كمية أقل من الماء (٤٩,٥ ٪) ونسبة عالية من الدهن (٣٣,٣ ٪) .

ومعظم بروتينات الصفار مركبة مثل الفيتلين Vitellin الذى يحتوى على الفوسفور ، والليفتين livetin الذى يحتوى على الكبريت .

ووجود الدهن بالصفار يؤخر تجمده عن البياض (يتجمد عند درجة ٦٥ - ٧٠ ° م) ، ويحتوى صفار البيضة الواحدة على حوالى ٣٥٠ ملجم من مادة الكولسترول وهى نسبة عالية

ودرجة الـ PH للصفار الطازج هى ٦,٢ أى أن تأثيره حمضى .

الهلب (الحبل) Chalazae :

يربط الصفار ، ويجعله معلقًا فى وسط بياض البيضة الطازجة ، رباطين من البياض السميك يسمى بالهلب أو الكلازا ، وفى البيضة القديمة ترتخى هذه الأربطة فيميل الصفار نحو القشرة ولا يبقى معلقًا فى الوسط .

التركيب التقريبى للبيضة

الجزء من البيضة	الماء ٪	بروتين ٪	دهون ٪	كربوهيدرات ٪	أملاح معدنية ٪
البيضة الكاملة	٧٤	١٢,٨	١١,٥	٠,٧	١,-
الصفار	٤٩,٤	١٦,٣	٣١,٩	٠,٧	١,٧
البياض	٨٧,٨	١٠,٨	-	٠,٨	٠,٦

ملخص القيمة الغذائية للبيض :

يمد الجسم بالبروتين الحيوانى العالى القيمة الحيوية ، والصفار مصدر هام للحديد اللازم لتكوين الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء ، والذى يؤدى نقصه فى الجسم إلى الأنيميا ، ولذا يعطى صفار البيض المسلوق للأطفال الرضع ابتداءً من الشهر الثالث لتعويض نقص الحديد فى اللبن .

يحتوى الصفار أيضًا على معظم الأملاح المعدنية الأخرى كالمغنسيوم والكلور والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم ، والبياض مصدر هام للكبريت الضرورى لسلامة البشرة والشعر والأظافر . ويحتوى البيض على فيتامينات أ ، د ، ب١٢ فى الصفار ، والرايبوفلافين (ب٢) فى البياض .

القيمة الغذائية للبيض

حالة البيضة	الوزن جم	الماء %	سعرات	بروتين جم	دهون جم	كالسيوم ملجم	حديد ملجم	ف . ا . و . د .	ب١ ملجم	ب٢ ملجم	نياسين ملجم
بياض بيضة	٣٣	٨٨	١٥	٤	آثار	٣	آثار	صفر	آثار	٠,٠٩	آثار
صفار بيضة	١٧	٥١	٦٠	٣	٥	٢٤	٠,٩	٥٨٠	٠,٠٤	٠,٠٧	آثار
بيضة كبيرة نيئة أو مسلوقة بدون القشرة	٥٠	٧٤	٨٠	٦	٦	٢٧	١,١	٥٩٠	٠,٠٥	٠,١٥	آثار
بيضة مفرية باللبن وبالسمن	٦٤	٧٢	١١٠	٧	٨	٥١	١,١	٦٩٠	٠,٠٥	٠,١٨	آثار
كوب كستردة بدون كرملة :											
(٢ بيضة + ١ كوب لبن + ٢ ملعقة سكر)	٢٦٥	٧٧	٣٠٥	١٤	١٥	٢٩٧	١,١	٩٣٠	٠,١١	٠,٥٠	٠,٣
أمليت (٢ بيضة + ٢ ملعقة كبيرة لبن + سمن)	٢٠٠	٦٢	٢٤٢	١٠	١٨	٥٠	٢,٢	٢١٤	٠.٠٩	٠.٢٦	٠.٢

هضم البيض :

لا تتأثر القيمة الغذائية للبيض بطرق الطهى العادية ، ولكن تعرضه للحرارة المرتفعة طويلا يجعل البروتين جامدًا شديد المطاطية وبخاصة البياض ، وطعمه غير شهى ، ويكون أعسر هضمًا .

والبيض قليل الألياف ، ولذا يوصف لبعض الحالات المرضية وللناقهين لسهولة هضمه وامتصاصه الكامل . ويعتقد البعض أن البيض النيىء أفيد للجسم وقيمته الغذائية أعلى من المطهى ، وهذا غير صحيح لأن بياض البيض يحتوى على بروتين الأفيدين Avidin الذى يوجد متحدًا مع أحد أفراد فيتامين ب وهو البيوتين Biotin فلا يستفيد منه الجسم فى البيض النيئ . ولكن عند طهى البيض يترك الأفيدين فيتامين البيوتين يمتص ويستفيد منه الجسم .

وطريقة الطهى لها تأثير على سرعة هضم البيض ، فالبيض برشت والبيض المسلوق غير جامد أسهل هضمًا من البيض المقلى بالسمن والعجة والمسلوق جامد ، ودهون صفار البيض أسهل هضمًا من الدهون الأخرى ، ولذا يمكن إعطاء الصفار المسلوق غير جامد للأطفال الصغار بعد هرسه جيدًا . وترتفع درجة هضم البيض النيئ وخاصة البياض إذا كان مخفوقًا ومخلوطًا مع باقى مكونات الأطعمة كما فى السوفليه والبفرواز وغير ذلك .

شراء البيض

يختلف سعر البيض تبعًا لطزاجته ، وحجمه أو وزنه ، وحالة القشرة ، إذا كانت سليمة أو مشروخة . ولا شك أن طزاجة البيض هى أهم العوامل ، وتتراوح أحجام البيض بين الصغير والمتوسط والكبير .

البيضة الكبيرة الحجم تزن من ٥٠ - ٦٠ جرام .

البيضة المتوسطة الحجم تزن من ٤٠ - ٤٥ جرام .

البيضة الصغيرة الحجم تزن من ٣٠ - ٣٧ جرام (البلدى) .

ومن الصعب التعرف على طزاجة البيضة من مظهرها الخارجى ولذا يجب أن تشترى من محل موثوق به .

صفات البيضة الطازجة :

تكون ثقيلة نسبيًّا وقشرتها صلبة وسليمة وخشنة نوعًا ، وعند شرائها يطلب من البائع اختبارها تحت ضوء المصباح الخاص الذى يظهر حالة الصفار إذا كان ثابتًا فى الوسط أو مائلا إلى الجنب ، وإذا كان نظيفًا أو به بقع دم أو جنين ، وإذا كان البياض **رائقًا ولزج القوام أو سائلا، وكذلك حجم الفقاعة الهوائية التى كلما كبرت دلت على قدم البيضة.**

ومن الطرق المتبعة فى المنزل وضع البيض فى ماء بارد أو مضاف إليه ملح ، فالبيضة الطازجة تكون ثقيلة لصغر حجم الفقاعة الهوائية وتسقط فى قاع الإناء ، فى حين تطفو غير الطازجة أو يظهر جزء منها ، وفى هذه الحالة تكون صالحة للاستعمال ولكن ليس للبيض المقلى أو المسلوق .

عند كسر البيضة :

عند كسر البيضة ووضعها فى طبق مسطح صغير يمكن التعرف على درجة طزاجتها وصلاحيتها للأكل بملاحظة الآتى :

أولا : البيضة الطازجة جدًّا :

هى التى يتراوح عمرها بين ١ - ٣ أيام . ويبدو فيها الصفار مرتفعًا مستديرًا كنصف المشمشة زاهى اللون ، والذى يحفظ الصفار فى هذا الوضع دائرة من البياض اللزج السميك تحيط به ، يليها دائرة أخرى خارجية من البياض الأقل لزوجة (البياض الخفيف) ، ومحيط الدائرة الخارجية واضح الحدود ، والهلب (أربطة الصفار) يظهر قويًّا واضحًا كقطعة متكتلة من البياض ، ورائحة البيضة جيدة .

ثانيًا : البيضة الطازجة :

وهى التى يزيد عمرها عن ٣ أيام ويقل عن ٢٨ يومًا أو شهر (مخزون فى الثلاجة) ويلاحظ فيها أن الصفار أقل ارتفاعًا من الطازج جدًّا وبالتالى يشغل حيزًا أكبر من الطبق (يفرش نوعًا) ، ويحتفظ الصفار برائحته الجيدة ولونه الزاهى ، ويكون منفصلاً تمامًا عن البياض ، وقد يميل قليلا إلى أحد الجوانب لارتخاء الأربطة إلى حدٍ ما .

● يصلح البيض الطازج جدًا لأطباق الفطور كالبيض المقلى صحيحًا والبيض المسلوق ، وقلما تتكون حلقة داكنة غير مستحبة حول الصفار المسلوق لطزاجة البيض (مذكورة فيما بعد) ، كما يصلح للمايونيز والسوفليه والمرانج والإنجيل كيك (الكعك الإسفنجى الأبيض) والكعك الإسفنجى ، لأنه يعطى رغوة متماسكة ويسهل فصل الصفار عن البياض .

● البيض الطازج يصلح للبيض المفرى باللبن والبسطرمة وغير ذلك والعجة والأمليت بأنواعه . وللسوفليه والمرانج .. إلخ .

ثالثًا : البيض القديم : (مازال فى حالة جيدة للاستعمال) :

وهو الذى يزيد عمره عن شهر فى الثلاجة ، ويظهر فيه الصفار مفلطح وكبير الحجم (يفرش) ، لارتخاء الغشاء الرقيق الذى يحيط به ، والزلال حوله خفيف يكاد يملأ الطبق ، رائحة البيض لا بأس بها ، وبالرغم من سلامة الصفار واحتفاظه بشكله فإنه من الصعب فصله عن البياض الخفيف ، فقد ينكسر الصفار فى أثناء عملية الفصل ويختلط بالبياض . كما أن البياض الخفيف القديم لا يعطى رغوة متماسكة جامدة ، ولذا لا يصلح هذا البياض للأصناف التى تتطلب فصل الصفار عن البياض كالسوفليه والمرانج وغير ذلك ، وعند سلقه تظهر الحلقة الداكنة حول الصفار التى تجعل رائحته غير مستحبة .

يصلح البيض القديم لعمل الكعك والبسكويت ولخلطه بالأطعمة الأخرى كالكفتة ولتغطية البفتيك وغير ذلك .

رابعًا : البيض غير الصالح للاستعمال :

وهو البيض المخزون لمدة طويلة أو بطريقة غير صحيحة ، ويلاحظ فيه اختلاط الصفار بالبياض . وتغير لون الصفار فيصير داكن والبياض خفيف ، وتتغير رائحته ، ولا يصلح هذا البيض للاستعمال .

كيف تتغير البيضة الطازجة حتى تفسد فى النهاية :

عندما تضع الدجاجة البيضة تكون خالية من الفقاعة الهوائية ، ولكنها تتعرض لدرجة حرارة الجو المختلفة عن حرارة جسم الدجاجة فتنكمش محتوياتها ويندفع الهواء خلال مسام القشرة من الطرف العريض للبيضة ، مكونًا فقاعة هوائية صغيرة يكبر حجمها تدريجيًا بطول مدة تخزين البيضة وتبدأ التغييرات :

١ - يختفى تدريجيًا الغشاء الرقيق الواق Bloom الذى يغطى مسام القشرة فتتعرض للتلوث بالميكروبات .

٢ - يستمر تبخر الماء خلال القشرة ، ويحل محله الهواء وبالتالى يزيد حجم الفقاعة الهوائية . ويخف وزن البيضة .

٣ - البياض السميك اللزج يصير خفيفًا ، فتزيد نسبة البياض الخفيف فى البيضة برغم تبخر الماء ، ولا يعرف التعليل الصحيح لذلك ، وقد يكون بفعل الإنزيمات .

٤ - يمر الماء من البياض (الأقل تركيزًا) إلى الصفار الأكثر تركيزًا (انتشار غشائى) فتخف مكونات الصفار وتقل لزوجته ويكبر حجمه (يصبح مفلطحًا) بعد أن كان مرتفعًا مستديرًا فى البيض الطازج .

٥ - ترتخى الأربطة المتصلة بالصفار بطول مدة تخزين البيضة ، ويميل الصفار نحو القشرة (يلاحظ فى البيض المسلوق) ، ويضعف الغشاء المحيط بالصفار ، وقد ينكسر وخاصة عند رج البيض أو نقله من مكان لآخر فيختلط الصفار بالبياض ويصعب فصله .

الحلقة الداكنة حول الصفار المسلوق :

تتكون حلقة داكنة حول الصفار المسلوق فى البيض القديم مما يجعله غير شهى للأكل ، وتظهر رائحة قوية غير مستحبة لتكوّن مركب كبريتيد الحديدوز ، الذى ينتج من اتحاد الحديد بالصفار ، مع الكبريت فى البياض فى أثناء التسخين . ويساعد على ذلك ارتفاع قلوية البيضة بسبب تسرب غاز ثانى أكسيد الكربون من البيضة ، وخاصة فى الثلاثة أيام الأولى من وضعها وإذا كان التخزين فى مكان دافئ .

تخزين البيض

١ – حفظه بالتبريد :

● يحفظ البيض عقب شرائه فى مكان بارد كالثلاجة ، فى المكان المخصص بالباب أو فى علب البيض المقسمة دون أن يغسل ، للاحتفاظ أطول مدة ممكنة بالغلاف الطبيعى المحيط بالقشرة كما سبق ذكر ذلك .

● يرص البيض بحيث يتجه الطرف المدبب لأسفل ، والعريض الذى يحتوى على الفقاعة الهوائية لأعلى .

وهذا يساعد على ثبات الصفار فى وسط البيضة على حين أنه إذا وضعت البيضة بعكس ذلك ، تحاول الفقاعة الهوائية الصعود لأعلى لأنها أخف وزنًا فتدفع الصفار ناحية القشرة مما يضعف الأربطة المتصلة بالصفار فيميل ناحية القشرة . ويلاحظ ذلك فى البيض المسلوق .

● البيض ذو القشرة الملوثة بالأقذار يجب أن يستهلك سريعًا ، على أن يغسل جيدًا قبل استعماله ، وفى حالة حفظه يمسح بقطعة جافة أو مغموسة فى الزيت لإزالة الأقذار ، حتى لا يتعرض للفساد السريع وتتغير رائحته ويتلف البيض المجاور له .

● يفسد البيض حتى وهو فى الثلاجة ويحدث ذلك ببطء ، ولذا يجب ألا تطول مدة حفظ البيض عن ١ – ٣ أسابيع . على أن يكون جافًا تمامًا .

تخزين البيض تجاريًا :

الطرق المتبعة تجاريًا لتخزين البيض الغرض منها الحد من نمو الأحياء الدقيقة ، ومن زيادة قلوية البيضة بسبب تسرب غاز ثانى أكسيد الكربون منها – ويحفظ البيض فى غرف مبردة لدرجة حرارة ١ – ٢° م (٢٩ – ٣١° ف) ، على أن يكون طازجًا ، والقشرة سليمة وجافة تمامًا ، لتجنب نمو الفطر والبكتيريا ، وفى جو مشبع بغاز ثانى أكسيد الكربون ، وبذلك يمكن تخزين البيض فى حالة جيدة لمدة قد تزيد عن ستة شهور .

ومن الطرق الأخرى التى تؤخر فساده ، هى غمس البيض الطازج فى زيت معدنى درجة حرارته ٤٣° م لقفل مسام القشرة . أو وضعه فى محلول ماء زجاجى .

٢ – حفظ البيض بالتجميد Freezing (بدون القشرة) :

من طرق حفظ البيض أيضًا تجميد الصفار أو البياض كل على حدة . أو تجميد البيض كاملا (بدون القشرة) . ويكون البيض فى الشتاء والربيع على درجة كبيرة من الطزاجة والجودة ، ولذا يحفظ بالتجميد فى الربيع غالبًا دون أن يتغير تركيبه ، ولهذا أهميته فى الصناعات الغذائية التى يستعمل فيها البيض المجمد بكثرة ، وخاصة صناعة المخبوزات .

وهناك عقبة تعترض عملية التجميد ، وهى كيفية الحد من تلوث البيض بالميكروبات وخاصة ميكروب السلمونيلا ، ويمكن التغلب عليها باتباع الآتى :

(ا) غسل البيض جيدًا بمواد مطهرة قبل كسره .

(ب) تعقيم الأجهزة المستعملة .

(جـ) بسترة البياض أو الصفار أو البيض الكامل .

(د) سرعة تجميده .

ولا يتأثر البياض المجمد عند خفقه فيعطى رغوة كبيرة جامدة كالطازج ، أما الصفار فتزيد لزوجته ، ويصعب خلطه بالمكونات الأخرى فى العجائن . ولذا يضاف إليه السكر أو الملح قبل تجميده فتقل لزوجته . والبياض المجمد . أو البيض الكامل المجمد أفضل فى الاستعمال من الصفار المجمد .

ه فى حالة وجود زلال بيض أو صفار غير مستعمل ، يوضع فى سلطانية صغيرة جافة ويضاف للبياض ملعقة صغيرة ماء ، وللصفار قليل من الزيت أو الماء . يغطى جيدًا ويحفظ فى الثلاجة لمدة ٢ - ٣ أيام ، وفى الفريزر لمدة أطول من ذلك .

٣ - حفظ البيض بالتجفيف Drying:

يحفظ البيض بتجفيف الصفار أو البياض أو البيض الكامل كما فى التجميد وتتبع طريقة الرش على شكل رذاذ دقيق يجفف سريعًا ويبرد ، ويعبأ فى علب محكمة القفل كاللبن المجفف . ويمكن حفظه مجففًا لعدة شهور أو سنة ، ولكن بمجرد فتح العلبة يجب نقله مباشرة فى أوانى زجاجية محكمة الغطاء . ويحفظ فى الثلاجة لحين استعماله . والبيض المجفف يلتقط الروائح بسهولة كذلك الرطوبة مكونًا كتلاً يصعب تفكيكها وإذابتها . ويجب عند خلطه بالماء لتحويله إلى الحالة السائلة ، أن يستعمل مباشرة حيث يصبح وسطًا ملائمًا لنمو البكتيريا ، ويفسد سريعا . ويجب استعماله فى الأصناف التى تتطلب مدة طويلة للطهى كالكعك .

ويراعى عند تجفيفه سلامة عمليات التعقيم والبسترة للقضاء على السلمونيلا ، ولكى يحتفظ البياض بلونه الطبيعى يجب التخلص من الجلوكوز قبل تجفيفه . (يحتوى البياض على قليل من سكر الجلوكوز - ينظر تركيب البياض) .

ويستعمل البيض المجفف . بعد تخفيفه بالماء لإعادته إلى الحالة السائلة ، أو يُنخل جافًا مع باقى المقادير فى عمل المخبوزات .





بيض مسلوق بدون القشر ومقدم على توست

استعمالات البيض فى الطهى

١ – يعتبر من أطباق الفطور الممتازة ، سريع الإعداد ، سهل الهضم والامتصاص ، عالى القيمة الغذائية والحيوية .
٢ – يرفع القيمة الغذائية والحيوية للأطعمة النباتية كالفول والطعمية .. إلخ . ولذا يعتبر بديلا للحوم .
٣ – يعمل كمادة رابطة للكفتة والهامبرجر ، ولربط فتات الخبز فى التغطية بالبيض والبقسماط .
٤ – يستعمل البياض لتنقية الحساء الشاف (كونسوميه) إذْ تتجمد بروتينات البياض حاملة معها الشوائب .
٥ – يعمل كمادة مغلظة للصلصات والبودنج والحساء بالتربية ، ويكسب الكسترده القوام المتماسك .
٦ – يعمل كمادة مثبتة للمستحلبات Emulsifier كالمايونيز حيث يغطى كل قطرة من الزيت بغشاء رقيق من بروتين الصفار . لتكوين مستحلب دائم .
٧ – مادة رافعة (عن طريق الهواء الذى يحمله) فى عمل الكعك الإسفنجى وعجينة الشو والسوفليه .. إلخ .
٨ – يكسب المخبوزات اللون الذهبى ، ويستعمل فى تلميع سطح البسكويت والفطائر ويحسن طعمها .

طهى البيض

من العوامل الهامة عند طهى البيض ، مراعاة الوقت ودرجة الحرارة ، هذا بالإضافة إلى عوامل أخرى تؤثر على درجة تجمده كإضافة سائل أو سكر أو حامض كما يتضح من الآتى :

● يبدأ بياض البيض يفقد سيولته وشفافيته عند درجة حرارة ٦٠ْ م ، ويتجمد تمامًا عند درجة ٦٥ْ م ، وهى درجة حرارة منخفضة عن الغليان .

● يبدأ صفار البيض فى التجمد عند درجة ٦٥ْ م ، ويتجمد تمامًا عند درجة ٧٠ْ م ، وهى أعلى قليلا من درجة تجمد البياض لاحتوائه على الدهون . فإذا ارتفعت درجة الحرارة كثيرًا ، ولمدة طويلة كما يحدث عند سلق البيض فى ماء مغلى (١٠٠°م) لمدة ٣٠ دقيقة ، أن بروتيناته تتجلط بشدة ويصبح البياض جامدًا مطاطًا، والصفار جافًا وجامدًا وسريع التفتت، مما يجعله غير شهى عسر الهضم. ومعنى ذلك أنه يجب أن يطهى لمدة قصيرة فى درجة حرارة منخفضة نوعًا.

● **عند إضافة سائل (كاللبن) :**

إضافة ماء أو لبن للبيض ، كما فى الكريم كراميل والأمليت الفرنسى والبيض المفرى ، يرفع درجة تجمده إلى ٨٠ْ م ، أى أنه يحتاج إلى وقت أطول ودرجة حرارة أعلى حتى ينضج ، وكلما زادت كمية السائل وقلت كمية البيض كلما طالت مدة النضج أو ارتفعت درجة الحرارة مثال ذلك : البيض المقلى ينضج فى وقت أقل من البيض المفرى المضاف إليه لبن .

● **إضافة السكر :**

إضافة السكر للبيض يرفع أيضًا درجة تجمده عن ٧٠ْ م كما فى الكسترده والمرانج ، ذلك لأن تركيز بروتين البيض يقل فى الخليط .

● **إضافة حامض:** [مذكور فى العوامل التى تؤثر على تكون الرغوة] ص ٤٩٤.

نماذج لبعض أطباق البيض

[أطباق الفطور]

البيض المسلوق اللين (برشت) Soft-Cooked

ويسمى بالفرنسية À la Coque

- درجة الحرارة : أقل من الغليان .
- مدة النضج : من ٣ - ٤ دقائق .
- **البيضة التى تزن ٥٠ جم تعطى حوالى ٧٥ سُعرًا** (ينظر جدول القيمة الغذائية للبيض) **ص ٤٧١.**

يسلق البيض إما فى الماء البارد أو الساخن كالآتى :

السلق فى الماء البارد :

١ - يصلح لكل من البيض المثلج ، والبيض فى درجة حرارة الغرفة (غير مثلج) .

٢ - يغسل البيض بالماء البارد ، وهذا يفقده بعض برودته فلا ينفجر فى أثناء السلق .

٣ - يوضع فى إناء متسع ، ولا يرص على بعضه .

٤ - يغطى تمامًا بالماء البارد ، ويرفع على النار حتى يصل للغليان .

٥ - تهدأ الحرارة ، ويغطى ويترك لمدة ٣ دقائق ، وإذا كان البيض طازجًا جدًّا يترك ٤ دقائق .

أو عندما يصل الماء للغليان يبعد الإناء عن النار ، ويغطى ويترك فى الماء الساخن لمدة ٥ دقائق أو حتى يصل لدرجة النضج المطلوبة .

السلق فى الماء المغلى :

لابد من ترك البيض المثلج حتى يفقد برودته قبل السلق وإلا انفجرت القشرة .

١ - يرفع الماء للغليان .

٢ - توضع البيضة على ملعقة كبيرة وتخفض باحتراس داخل الإناء حتى تنزلق البيضة دون أن تنكسر .

٣ - تهدأ الحرارة ويترك البيض لمدة ٣ - ٥ دقائق .

صفات البيض (برشت) :

يجب أن يكون الزلال أبيض متماسك فى ليونة ، غير مطاط ، والصفار غير متجمد لين القوام نوعًا .

تقديمه : تقدم البيضة ساخنة فى (الكأس الخاص) بحيث يكون الطرف العريض لأعلى . يكسر جزء من الطرف بسكين حاد . ترش البيضة بالملح والفلفل وقطعة صغيرة من الزبد (حسب الرغبة) ، وتؤكل بملعقة شاى من البلاستك أو الصلب (حتى لا يتفاعل المعدن مع الحديد بالصفار) .

البيض المسلوق جامد Hard-Cooked

- درجة الحرارة : أقل من الغليان .
- مدة النضج : يوضع فى الماء البارد : من ٧ – ١٠ دقيقة بعد الغليان .
يوضع فى الماء المغلى : من ١٠ – ١٢ دقيقة بعد الغليان .

السلق فى الماء البارد :

١ – يغطى البيض بالماء البارد ويرفع على النار حتى يصل للغليان .

٢ – تهدأ الحرارة ويترك لمدة ٧ – ١٠ دقيقة حتى يتجمد .

أو تطفأ النار بعد وصوله للغليان ، يغطى ويترك من ١٨ – ٢٠ دقيقة حتى يتجمد بعيدًا عن النار ، وفى هذه الحالة لا يحتاج لمراقبة دقيقة كالموضوع على النار وتتفاوت مدة النضج تبعا لحجم البيضة ، ولزوجة الزلال ، وصلابة القشرة .

السلق فى الماء المغلى :

ينظر البيض (برشت) السابق .

تهدأ الحرارة ويترك من ١٠ – ١٢ دقيقة بعد الغليان حتى يتجمد .

أو تطفأ النار بعد وضعه فى الماء المغلى – يغطى ويترك من ٢٠ – ٢٥ دقيقة يقلب باحتراس وهذا يساعد على بقاء الصفار فى منتصف البيضة .

تبريده وتقشيره :

● يبرد البيض بعد سلقه مباشرة تحت ماء الصنبور ، وهذا يساعد على انكماشه قليلا وسهولة نزع القشرة . كما يحد من تكون الحلقة الداكنة حول الصفار .

● تكسر القشرة خفيفًا وتنزع تحت ماء الصنبور فتنزلق سريعًا .

صفات البيض المسلوق جامدًا :

يكون الزلال أبيض متجمدًا خفيف المطاطية ، الصفار متجمد كله فى ليونة ، غير جاف ، لونه ذهبى ورائحته مقبولة ، ولا تحيط به حلقة داكنة..

لتقليل تكوين الحلقة المخضرة الداكنة حول الصفار :

قلما تتكون الحلقة الداكنة حول الصفار المسلوق فى البيض الطازج ، ولتقليل تكوينها فى البيض الأقدم نوعًا ، تضاف ملعقة خل لماء السلق مع الدقة فى حساب الوقت ، وسرعة تبريد البيض بعد سلقه .

لتفلق قشرة البيض :

يفضل وضع البيض المشروخ فى الماء الساخن مباشرة حتى تتجمد مكوناته سريعًا ، ويضاف لماء السلق قليل من الخل ، يحسن **لونه** ونكهته ، ويقلل من خروج محتويات البيضة وانفجارها ، ويضيف البعض قليلا من الملح لماء السلق لنفس السبب .

البيض المسلوق بدون قشر Poached eggs

- بيض طازج جدًا .
- الماء ساخن : (أقل من درجة الغليان) .
- مدة النضج : من ٢ – ٤ دقائق حسب حجم البيضة .

هذا النوع ليس مألوفًا فى مصر ، وهو شائع فى أوربا وأمريكا ، ويمكن التحكم فى درجة النضج ولا يستغرق وقتًا طويلا **كالمسلوق بقشرة، وهو خفيف سهل الهضم. الشكل ص ٤٨٦.**

ولنجاحه :

● يستعمل بيض طازج جدًا لأنه يحتوى على نسبة كبيرة من البياض السميك الذى يتجمد سريعًا ، فيحتفظ البيض بشكله فى حين ينتشر البياض الخفيف فى الماء فى البيض القديم ويفقد شكله .

● يُستعمل ماء ساخن (٨٥°م) أى تهدأ الحرارة عند غليان الماء ، وقبل وضع البيضة ، لأن حركة الغليان القوية تمزق **البياض** فى أثناء نضجه وينتشر فى الماء .

● ترفع البيضة من الماء عندما يتجمد البياض .

صفات البيض المسلوق بدون قشر :

يكون الزلال أبيض متماسكًا فى ليونة ويحيط بالصفار السليم السميك نوعًا (أى أنه بيض برشت مسلوق بدون القشر) . **تغطية** الطاسة فى أثناء النضج يغطى الصفار بطبقة خفيفة من الزلال المتجمد يكسبها شكلا مستحبًا .

الطريقة :

١ – تملأ الطاسة إلى ثلثيها بالماء (يكفى لتغطية البيضة) .

٢ – ترفع على النار ويضاف ½ ملعقة شاى ملح لكل ٢ كوب ماء ، قطرة خل لإكساب البياض اللون الأبيض .

٣ – عندما يبدأ الغليان تهدأ الحرارة .

٤ – تكسر بيضة بيضة فى طبق صغير عميق ، ويميل الطبق باحتراس جهة جانب الطاسة حتى تنزلق البيضة ، وهذا يقلل من انتشار البياض ويبقى الصفار فى وسط البيضة .

٥ – تغطى الطاسة حتى يتصاعد البخار ويعمل على سرعة نضجها من ٢ – ٤ دقائق .

٦ – ترفع البيضة بملعقة كبيرة مسطحة مصفاة لتصفية الماء .

٧ – تقدم على توست ساخن مدهون خفيفًا بالزبد . ترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .

يقدم البيض المسلوق بدون قشر بعد نضجه ، على البطاطس البيوريه أو السبانخ البيوريه أو الخضر المسلوقة أو السوتيه .

من الطرق الأخرى : (**تختار إحدى هذه الطرق**) .

● هناك طاسة خاصة مقسمة من ٤ – ٦ فتحات بحجم البيضة على شكل مصفاة بيد . وهى أسهل فى الاستعمال – تملأ الطاسة بالماء ويكسر البيض كل واحدة فى عين من هذه الفتحات ، وتغطى وتتمم كالسابق .

● توضع قطاعة مستديرة فى الطاسة تكسر بها البيضة لحصرها فلا تنتشر فى الماء . وبعد النضج ترفع القطاعة ثم البيضة .

● **سلق البيضة فى دوامة الماء** : يحرك الماء الساخن فى الطاسة بملعقة لعمل دوامة ، تلقى البيضة بوسطها حتى تحصرها وتتجمد فى هذا الوضع . تتمم كالسابق .

البيض المقلى Fried Eggs

البيضة (وزن ٥٠ جم) تعطى ١٩٥ سُعرًا .

– كمية قليلة من المادة الدهنية : سمن أو خليط من الزبد والزيت .

– البيض طازج جدًا .

– مدة النضج : من ٢ – ٤ دقائق . (يطهى ببطء) .

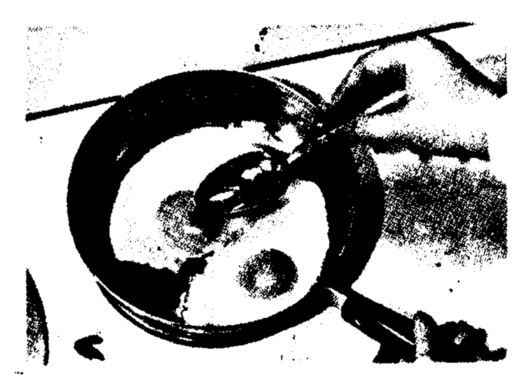
البيض المقلى من أطباق الفطور المستحبة السريعة الإعداد ، وقد يقدم بمفرده أو مع الفول المدمس أو البسطرمة وغير ذلك ، ويجب أن يكون البيض طازجًا جدًّا حتى يحتفظ الصفار بشكله سليمًا مستديرًا ، كما يجب إقلال المادة الدهنية حتى يكون شهيًّا .

صفات البيض المقلى الناجح :

يكون بياضه متماسكًا فى ليونة أبيض اللون ، أطرافه غير محمرة أو جافة ولم تمتص كمية كبيرة من المادة الدهنية ، ويكون الصفار جيد اللون سليمًا متماسكًا وتغطيه طبقة خفيفة من البياض المتجمد .



وضع البيضة باحتراس فى السمن الساخن



تغطية سطح البيضة بالسمن الساخن فى إثناء النضج

الطريقة :

١ – تسخن أقل كمية ممكنة من المادة الدهنية فى الطاسة المتينة أو التيفال (½ ملعقة كبيرة سمن لكل بيضة) . يجب أن تكون حرارة المادة الدهنية ساخنة غير مدخنة .

٢ – تكسر البيضة فى طبق صغير كالسابق ، وتلق باحتراس فى السمن الساخن .

٣ – تهدأ الحرارة مباشرة وتطهى ببطء مع تغطية سطحها بالسمن الساخن بواسطة الملعقة ، فيتكون غشاء رقيق أبيض من البياض يغلف الصفار .

٤ – عندما يتجمد البياض ويتماسك الصفار (دون أن تحمر حواف البياض) ترش بالملح والفلفل .

٥ – ترفع بالملعقة المسطحة على طبق دافئ وتقدم ساخنة .

أو تقدم الطاسة بمحتوياتها خاصة إذا كان شكلها مناسبًا كالطاسة التيفال أو الستينلس ستيل مثلا ، فيستمر البيض ساخنًا .

طريقة أخرى :

تجمع هذه الطريقة بين القلى (التحمير) والطهى بالبخار ، وتستعمل فيها كمية قليلة جدًّا من المادة الدهنية ، فالماء هنا يساعد على عدم التصاقها بالطاسة ، ويكسب البيض ليونة مستحبة .

١ – تسخن ملعقة شاى سمن أو زبد فى الطاسة .

٢ – تكسر البيضة كالسابق ، وتلق باحتراس فى المادة الدهنية الساخنة .

٣ – تضاف مباشرة ملعقة شاى ماء لكل بيضة ، وتغطى الطاسة وتهدأ الحرارة ، تترك حتى يتم نضجها كالسابق من ٣ – ٥ دقائق (يساعد البخار على عدم التصاقها وانضاجها) .

٤ – ترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة فى الطاسة أو فى طبق دافئ .

• البيض المقلى بهذه الطريقة يكون شهيًّا وأقل دسامة من الطريقة السابقة ، وأكثر ليونة .

• يفضل البعض استعمال الزبد فى قلى البيض برغم سرعة احتراقه ، لأنه يكسب البيض نكهة الزبد الشهية ، والطريقة الثانية مناسبة لاستعمال الزبد أو يخلط بقليل من الزيت الذى يحميه من الاحتراق السريع .(ينظر المواد الدهنية – الباب الثالث) .

البيض المقلى المختلط (المفرى) Scrambled

• **البيضة المختلطة باللبن تعطى ١١٠ سُعرًا .**

– البيض طازج .

– مدة النضج : من ٣ – ٥ دقائق (يطهى ببطء) .

هذه الطريقة جيدة وسهلة لتقديم البيض الأقل طزاجة (الطازج جدًّا ضرورى للمسلوق والمقلى صحيحًا) . أى البيض المفلطح الصفار والخفيف البياض ، أو بقايا صفار وبياض نيئ ، وهذا لا يسبب مشكلة لأن البيض يخلط بشوكة لمزج الصفار بالبياض خفيفًا . يضاف أيضًا للبيض المفرى قليل من اللبن لتخفيف بروتين البيض فيعطى فرصة لإنضاج البيض ببطء مع احتفاظه بليونته ولونه الذهبى المرغوب .

صفات البيض المقلى المختلط :

يكون الصفار فيه مختلطاً بالبياض بلون ذهبي فاتح ، لا أثر للون البنى عليه ، وأن يكون ناضجًا ومحتفظًا بليونته ، وحجم القطع كبير نوعًا (لا يفرى ناعمًا) .





خطوات طهى البيض المفرى باللبن





الطريقة :

١ - **تكسر البيضة فى سلطانية صغيرة أو طبق عميق ويضاف إليها ملعقة كبيرة لبن وقليل من الملح والفلفل .**

٢ - **يخفق الخليط بشوكة لمزج الصفار بالبياض ، دون أن يكوّن رغوة .**

٣ - تسخن ½ ملعقة كبيرة سمن أو زبد فى الطاسة ، ويصب خليط البيض وتهدأ الحرارة . (يجب أن يطهى ببطء) .

٤ - عندما يتجمد القاع والجوانب خفيفاً ، يقلب الخليط بشوكة أو سكين عريض لتقطيعه غليظاً ، ولإنضاج السطح العلوى حتى يتجمد خفيفاً بحيث يبقى الخليط لينًا لامعًا (حوالى ٣ - ٥ دقائق) . ينظر الشكل .

٥ - ترفع الطاسة من على النار قبل أن يجف ، ويكوم فى طبق دافئ ويقدم ساخنًا أو مع بسطرمة مشوحة فى المادة الدهنية .

إضافات أخرى للبيض المختلط :

- تخلط البيضة بملعقة شاى بقدونس بعد خفقها بالشوكة كالسابق .
- يضاف ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور لخليط البيض قبل طهيه ، ويقدم كطبق رئيسى بديل للحم فى وجبة غداء .

الأمليت Omelets وبالفرنسية (Omelettes)

وكما يبدو من التسمية فالأمليت أساسه فرنسى ، وهو عبارة عن قرص من البيض المخفوق (عجة) يقدم بعدة طرق ، إما ملفوفًا كالسيجار ، أو مطويًا نصفين بعد حشوه حسب الرغبة ، بالجبن الرومى أو بقايا لحوم مفرية ناضجة وغير ذلك ، ومنه الأمليت المنفوخ ويسمى سوفليه الأمليت .

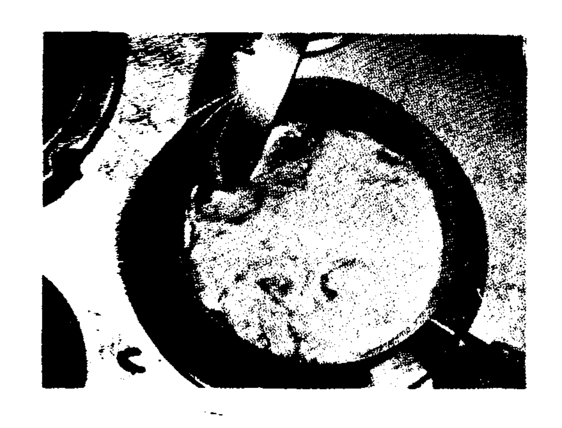
الأمليت الفرنسى French Omeletes

٢ بيضة تعطى ٢٢٥ سُعرًا .

المقادير :

لكل بيضة : ملعقة كبيرة لبن أوكريمة أو ماء ، قليل من الملح والفلفل ، ملعقة صغيرة مادة دهنية (سمن - زيت - زبد وزيت) .





خطوات عمل الأمليت الفرنسى





الطريقة :

١ - يكسر البيض فى طبق عميق أو سلطانية صغيرة ، ويخفق جيدًا بالشوكة لخلط الصفار بالبياض ولإدخال الهواء .

٢ - يضاف اللبن والملح والفلفل ويقلب جيدًا .

٣ - تسخن المادة الدهنية فى طاسة مناسبة الحجم حتى تعطى قرصا جيد الشكل والسُّمك .

٤ - يصب خليط البيض فى المادة الدهنية الساخنة بحيث يغطى قاع الطاسة ، ويترك بدون حركة حتى يبدأ فى التجمد (من ١ - ٢ دقيقة) تهدأ الحرارة حتى لايحمر السطح السفلى سريعا قبل أن يتجمد الجزء السائل من البيض .

٥ - يرفع القرص المتجمد من جانبه بالسكين حتى يسمح بمرور البيض السائل لأسفل مع تحريك الطاسة للأمام والخلف ، وقد تعمل شقوق خفيفة فى وسط القرص لنفس الغرض .

٦ - تهز الطاسة لتحريك القرص وفصله عنها (الطاسةالتيفال أسهل فى الاستعمال) . ويحمر السطح السفلى خفيفا .

٧ - يرش نصف القرص بالجبن الرومى المبشور أو يحشى حسب الرغبة (وهو فى الطاسة) . ينظر الشكل .

٨ - يطوى القرص نصفين ، ويرفع بمقصوصة أو ملعقة كبيرة مسطحة ، يوضع فى الطبق الدافئ ويقدم مباشرة .

صفات الأمليت الفرنسى :

يكون سطحه الخارجى ذهبى اللون وشكله سليم ، ومن الداخل يكون لونه أصفر غير محمر ، لين .

* لا يقلب الأمليت الفرنسى حتى لا يتجمد بشدة ويصبح جافًا بنى اللون غير شهى .

الأمليت الملفوف

نفس المقادير والطريقة السابقة ، ولكن سُمك القرص يكون رفيعًا حتى يمكن لفه كالسيجار بعد حشوه حسب الرغبة ، وذلك بوضع طبقة خفيفة من خليط البيض تغطى قاع الطاسة ، وبعد نضج السطح السفلى ، تقرب الطاسة من الطبق وتهز حتى ينزلق القرص على الطبق ، يحشى ويلف كالسيجار .

* يحضر الحشو دائمًا قبل عمل الأمليت حتى يكون معدًا لحشوه سريعًا وتقديمه ساخنًا .

الأمليت المنفوخ Flufhy Omelets

ويسمى أيضًا سوفليه الأمليت Soufflé Omelets

يحتاج إلى سرعة ومهارة فى العمل ، وفيه يفصل الصفار عن البياض ، يخفق الصفار مع اللبن والتوابل ، ويخفق البياض حتى يعطى رغوة جامدة ، يخلط البياض بخفة مع خليط الصفار ، ويتمم كما فى الأمليت الفرنسى حتى يحمر السطح السفلى للخليط . يوضع فى فرن حار ، أو تحت شواية الفرن حتى يحمر السطح العلوى . يطوى نصفين ويقدم سريعًا لأنه يكون منتفخًا هشًا ذهبى اللون ويهبط سريعًا عند تقديمه .

العجة المصرية Egyptian Omelets

كلمة عجة مأخوذة من كلمة Egg بمعنى بيضة [Egga]

مقادير العجة المصرية شبيهة بالأمليت الفرنسى ، ويضاف إليها مواد أخرى تزيد من كميتها مما يجعلها اقتصادية وتكفى عددًا كبير من الأفراد . ويجب أن يكون سُمك القرص مناسبًا حتى يسهل قلبه لتحمير السطح الآخر .

تقدم كوجبة كاملة القيمة الغذائية والبروتين وكبديلة للحوم . عجة مصرية – خبز – سلطة خضراء .

المقادير :

٤ بيضة
كوب فتات خبز أفرنجى طرى
أو ثمرة بطاطس متوسطة مبشورة (نيئة)
بصلة متوسطة مفرية (مكعبات صغيرة)
ملعقة شاى بقدونس مفرى
½ كوب لبن
ملح ، فلفل
ملعقة كبيرة سمن أو زيت

- المقدار يعطى حوالى ٣٥٠ سُعرًا .

الطريقة :

١ – ينقع الخبز أو البطاطس فى اللبن .
٢ – يخفق البيض فى سلطانية بالشوكة ويضاف إليه الخبز أو البطاطس المنقوع والبقدونس والتوابل .
٣ – يسخن ½ ملعقة سمن فى الطاسة ، وتشوح البصلة المفرية حتى تصفر .
٤ – تضاف البصلة بعد أن تهدأ لخليط البيض ويقلب جيدًا .
٥ – يسخن باقى السمن فى الطاسة ، ويصب خليط البيض بحيث يغطى قاعها بطبقة سُمكها لا يقل عن ٢ سم .
٦ – تهدأ الحرارة وتترك حتى يحمر السطح السفلى خفيفًا ، مع عمل شقوق فى السطح العلوى حتى يتسرب السائل إلى أسفل ، وتحريك الطاسة خفيفًا على النار لفصل القرص .
٧ – تقلب باحتراس لتحمير السطح الآخر . وقد تطوى نصفين دون تحمير السطح الآخر .

العجة فى الفرن :

تدهن صينية بالسمن الساخن أو طبق فرن ويصب خليط العجة . توضع فى فرن حار حتى تتجمد سريعًا وتنضج دون أن تجف . يقدم الطبق ساخنًا بمحتوياته . [يراعى أن يكون حجم الصينية أو الطبق مناسبًا لكمية البيض] .

العجة المصرية الجيدة :

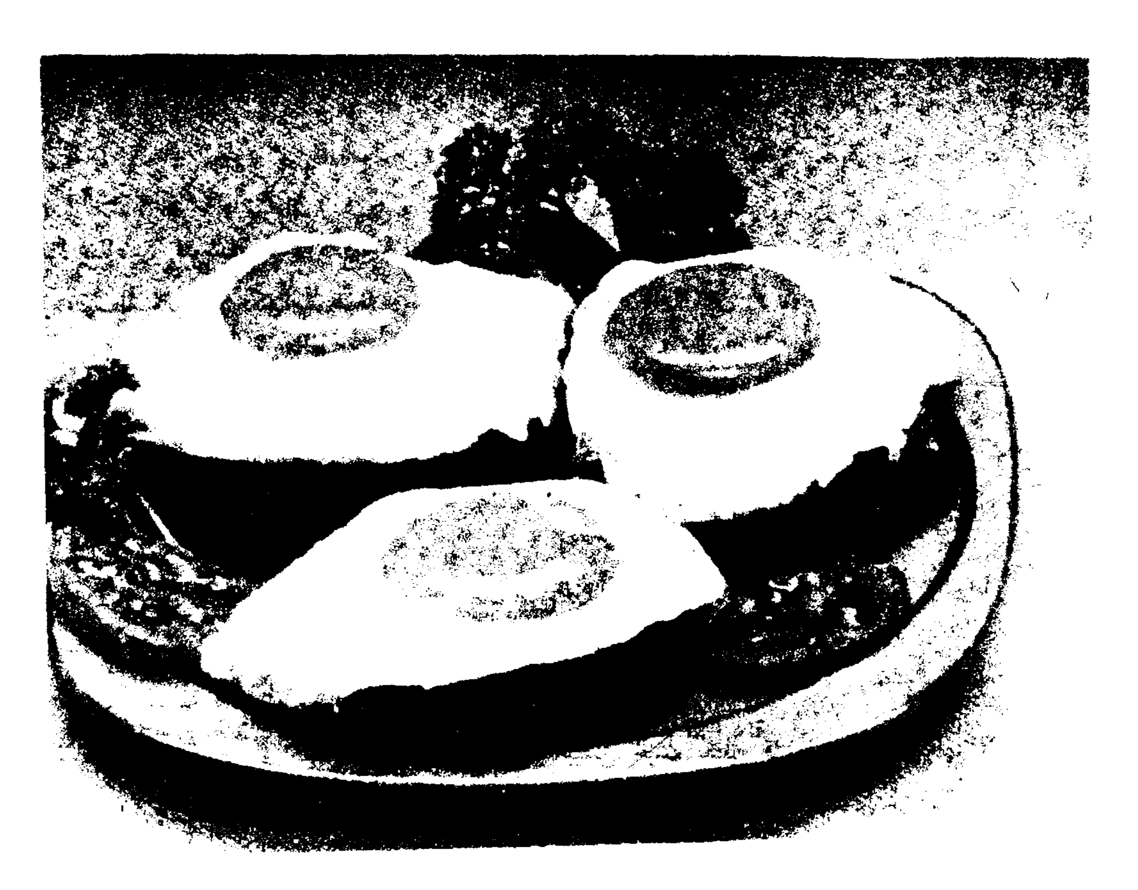
يجب أن يكون لون القرص ذهبيًا محمرًا (لا تترك حتى تجف ويصير لونها قاتمًا) وأن تحتفظ بليونتها ، والبصل المفرى يكسبها طراوة ويجعلها مسامية كبيرة الحجم وسُمكها مناسب .

حشو العجة :

يستغنى عن فتات الخبز أو البطاطس ، ويعمل كالأمليت الفرنسى وبعد نضج السطح السفلى للعجة . يحش نصفها بجبن أبيض طازج مقطع أصابع مستطيلة ، تطوى نصفين وتقدم .

أو يستبدل الجبن الطازج بسبانخ مسلوق مهروس ومتبل . يوضع على نصف القرص ويطوى عليه النصف الثانى ويقدم ساخنًا .

العجة بالدقيق : يفضل البعض استبدال فتات الخبز بملعقة كبيرة دقيق تضاف للبصلة ويستغنى عن اللبن .



تغطية سطح الهامبرجر بعد طهيه بالبيض المقلى أو المسلوق بدون قشر

بان كيك Pancakes

ومعناها قرص أوكعكات الطاسة ويصلح تقديمها فى الفطور والعشاء أوكصنف من الحلوى . وهى عبارة عن عجينة شبيهة بعجينة النقيطة يسهل صبها ويمكن التحكم فى سُمكها بإضافة قليل من الدقيق أو السائل .

(تسمى بالفرنسية عجينة الكريب Crépe)

مقدار رقم ١

بيضة مخفوقة

كوب دقيق منخول

كوب لبن أو لبن زبادى

ملعقة شاى بيكنج بودر ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح

ملعقة شاى سكر ، ملعقة كبيرة سمن سائح أو زيت

مقدار رقم ٢

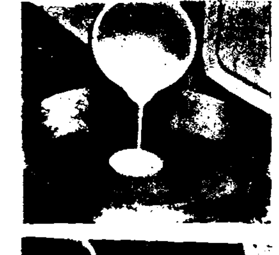
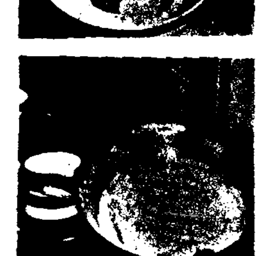
٢ بيضة مخفوقة

كوب دقيق منخول

كوب لبن

ملعقة شاى بيكنج بودر ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح





خطوات عمل البان كيك

الطريقة :

١ – يخلط الدقيق والمقادير الجافة فى سلطانية وتعمل حفرة بوسطه .

٢ – يصب البيض واللبن والمادة الدهنية فى حالة استعمالها (فى المقدار الأول) . (شكل ١)

٣ – تخلط المقادير جيدًا وتضرب بملعقة خشب ، أو بمضرب عجل يدوى ، أو المضرب الكهربائى ، للحصول على عجينة لينة ناعمة ملساء يسهل صبها (يضاف قليل من الدقيق أو اللبن للحصول على السُّمك المطلوب ، أى فى قوام الكريمة السائلة) .

٤ – تسخن طاسة متينة القاع أوتيفال قبل وضع المادة الدهنية بها .

٥ – توضع بها ملعقة شاى سمن أو زيت تكفى فقط لتغطية قاعها خفيفًا دون زيادة ، يصب الزائد منها وتسخن جيدًا قبل وضع عجينة البان كيك . ينظر الشكل .

٦ – يملأ فنجان قهوة بالخليط ويصب فى الطاسة الساخنة وهى بعيدة عن النار حتى لا يتجمد سريعًا قبل أن يغطى قاع الطاسة بطبقة رفيعة سمكها $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ سم . تعاد الطاسة على النار حتى يبدأ تجمد السطح السفلى . (شكل ٤)

٧ – تهز الطاسة باستمرار فى أثناء تجمد البان كيك لتحريك القرص من مكانه ، وحتى يحمر السطح السفلى بلون ذهبى متجانس .

٨ – يقلب باحتراس باستعمال ملعقة كبيرة مسطحة لتحمير السطح الثانى . (شكل ٥)

٩ – يقلب القرص باحتراس على ورقة مرشوشة سكر . يحشى بالمربى ويلف كالسيجارة ويقدم دافئًا . (شكل ٦)
أو ترص الأقراص فوق بعضها وترش الطبقات بالسكر والقرفة أو بالمربى وقليل من الزبد وتقدم دافئة .

النقيطة Plain Coating batter

وهى نوع اقتصادى من عجينة البان كيك وتستعمل لتغطية الأطعمة كالقرنبيط بالنقيطة وعمل ألبان كيك المملح وغير ذلك .

المقادير :

كوب دقيق منخول	½ باكو صغير خميرة بيرة أو ملعقة شاى بيكنج بودر
½ كوب لبن	بيضة مخفوقة ، ½ ملعقة شاى ملح

١ – يخلط الدقيق بالملح فى سلطانية (والبيكنج بودر فى حالة استعمالها) .

٢ – تفكك خميرة البيرة بقليل من الماء الدافئ (ملعقة كبيرة) فى حالة استعمالها .

٣ – يضاف اللبن والبيضة المخفوقة ويضرب الخليط كالبان كيك حتى تصير العجينة لينة القوام ناعمة تمامًا .

٤ – تستعمل مباشرة فى تغطية الخضر والأسماك والفاكهة كالتفاح قبل تحميرها. (مذكورة فى القرنبيط بالنقيطة) .

كريب سوزيت Crépe Suzette (بان كيك فرنسى)

المقادير : (عجينة الكريب)	**مقادير الصلصة :**
٤ ملعقة كبيرة دقيق ، ذرة ملح	٤ ملعقة كبيرة سكر – ملعقة كبيرة ماء (كرملة)
٢ بيضة أو صفار ٣ بيضات	٢ ملعقة كبيرة ماء – ٢ ملعقة كبيرة زبد
كوب لبن ، ملعقة كبيرة زبد سائح	ملعقة شاى بشر برتقال ، عصير ٢ برتقالة .

الطريقة :

١ – تعمل عجينة الكريب بنفس طريقة البان كيك السابقة .

٢ – تحمر فى الطاسة كوحدات من البان كيك .

٣ – تعمل الكرملة كما فى الكسترده بالكرملة ، وتبعد عن النار ويضاف إليها وهى ساخنة ملعقتى الماء والزبد حتى ينصهر وبشر وعصير البرتقال .

٤ – تغمس أقراص الكريب واحدة واحدة فى الصلصة الساخنة ، وترفع على طبق وتطوى نصفين أو أربعة .

٥ – ترص كل ٣ فى طبق وهى مطبقة وتقدم ساخنة .

ومن التقاليد الفرنسية : يصب عليها فى الطبق قليل من البراندى ، ويشعل وتقدم للمائدة مشتعلة .

الكستردة Custards

مكونات الكستردة الأساسية هى : البيض واللبن المحلى بالسكر ومواد النكهة كالفانيليا دون إضافة أى مادة نشوية كالكسترد بودر . ولذا تكون نسبة البيض بها مرتفعة ، لأنه يعمل كمادة مغلظة لإكسابها السُّمك والقوام المطلوبين .

ولنجاح الكستردة التى تحتوى على نسبة كبيرة من البيض ، يراعى طهيها ببطء وفى درجة حرارة منخفضة حتى يتجمد بروتين البيض للدرجة الصحيحة ، فيكون خليط الكستردة أملس ناعمًا ، أما الحرارة المرتفعة فتعمل على تجمد البروتين بشدة وانكماشه ، وينفصل عن السائل مكونًا خليطًا متكتلاً (محززًا) غير شهى وغير مقبول الطعم . (ظاهرة التدميع – ينظر الزبادى) .

وهناك نوعان للكستردة الأساسية هما :

١ – الكستردة المطهية (على النار) Cooked or stirred Custard :

وتسمى أيضًا الكستردة المطهية مع التقليب ، وتطهى على حمام ماء ساخن على النار ، وببطء ، مع التقليب المستمر حتى يتجمد البروتين ، ويتكون خليط أملس ناعم يغطى ظهر الملعقة الخشب ، أو فى سُمك الكريمة اللبانى الثقيلة . وتستعمل كصلصة حلوة تغطى بها سلطة الفاكهة أو بعض أنواع الكعك ، أو تقدم مع البودنج . وهذه الكستردة بطيئة وتحتاج لعناية كبيرة فى عملها .

٢ – الكستردة فى الفرن (المخبوزة) Baked Custard :

وتصنع بنفس مقادير الكستردة المطهية على النار ، وقد تزيد نسبة البيض قليلا حتى يعطى السُّمك والقوام اللازم لتقديمها فى شكل قالب . وتطهى أيضًا فى حمام ماء ساخن (أقل من الغليان) فى الفرن حتى يتم النضج ببطء ، وفائدة الماء أنه يعمل على خفض وتنظيم درجة حرارة الفرن حتى تكون مناسبة لتجمد البيض دون أن ينفصل عن السائل .

الكستردة السريعة : وهناك نوع آخر من الكستردة المطهية على النار تختلف عن الأساسية ، وهى التى يدخل فيها مادة نشوية كالكسترد بودر أو الكورن فلور أو النشا أو الدقيق كبديل للبيض أو لجزء منه ، وهى الكستردة الاقتصادية السريعة الإعداد والأكثر استعمالا الآن ، فنتيجتها مضمونة ، وقلما تتكتل ولا تتطلب الوقت والعناية المطلوبة للأساسية المطهية على حمام مائى .

ويجب أن يكون البيض طازجًا حتى يعطى نكهة جيدة للكستردة « خالية من الزفارة » . ويمكن استعمال الصفار ، أو البياض ، أو البيض الكامل ، أو البيض المجمد ، كما يمكن استعمال اللبن الحليب ، أو المجفف كامل الدسم ، أو منزوع الدسم .

الكستردة المطهية (اللينة) Soft Custard (بالبيض فقط)

يتوقف سُمك الكستردة المطهية على الغرض من استعمالها ، والكستردة الناعمة اللينة قوامها فى سُمك الكريمة اللبانى الثقيلة ، وتصلح كغذاء عالى القيمة الحيوية للأطفال الرضع والمرضى وكبار السن ، كما تقدم كصلصة حلوة مع البودنج .
وفى تغطية الفاكهة والكعك .. وهى سريعة التكتل لعدم وجود مادة نشوية بها .

المقادير :

كوب لبن ساخن
بيضة كاملة أو صفار ٢ بيضة
ملعقة كبيرة سكر
ذرة ملح ، ½ ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يوضع البيض فى سلطانية مناسبة ويضاف إليه ذرة الملح والسكر ويقلب بملعقة خشب .

٢ – يضاف إليه اللبن الساخن تدريجيًا مع التقليب الجيد حتى يتجانس الخليط (اللبن الساخن وليس فى درجة الغليان يساعد على سرعة نضج الخليط) .

٣ – يرفع الخليط على حمام ماء ساخن وليس فى درجة الغليان (٧٠ – ٨٠ْ م) ويستمر فى التقليب .

٤ – عندما يغطى الخليط ظهر الملعقة الخشب ويغلظ خفيفًا ، ترفع السلطانية فورًا من الماء الساخن حتى لا يتكتل بزيادة الطهى نتيجة لانفصال بروتين البيض المتجمد بشدة عن السائل .

٥ – تضاف الفانيليا ويقلب جيدًا حتى لا تتكون قشرة على سطحه ، ويجب أن يكون قوام الخليط لينًا أملس كالكريمة اللبانى الثقيلة . يصب مباشرة فى الكاسات المعدة ويثلج قبل تقديمه أو يستعمل حسب الرغبة .

إرشادات :

● **إذا تكتل الخليط** : نتيجة لعدم التقليب السريع ، أو لارتفاع درجة الحرارة ، أو لزيادة مدة الطهى ، يمكن ضرب الخليط بمضرب سلك أو عجل حتى يتفكك ، وإن كان لا يصل إلى جودة المطهى بالطريقة الصحيحة من البداية .

● **الكستردة المطهية بالشيكولاته** : يضاف للبيض ملعقة كبيرة شيكولاته بودرة أو ½ ملعقة كبيرة كاكاو قبل إضافة اللبن الساخن .

● **الكستردة المطهية السميكة** : وتستعمل لحشو الكعك والإكلير وغير ذلك ، ويزاد مقدار البيض إلى بيضتين أو صفار ٤ بيضات حتى يعطى قوامًا سميكًا .

● **الكستردة بقشر الليمون** : تستبدل الفانيليا ببشر الليمون الذى يضاف بعد نضجها . وقد تستعمل الفانيليا والبشر .

● **زيادة كمية السكر** : تضعف سُمك الكستردة ، ولذا يعاد تحليتها بعد النضج حسب الرغبة .

الكستردة السريعة (على النار)

وكما سبق الذكر هى التى يستعمل فيها مادة نشوية كالكسترد بودر والكورن فلور ، كبديل لجزء من البيض أو الكسترد بودر فقط ، وهى أسرع وأسهل فى العمل من السابقة ، وقلما تتكتل لأن النشا يحمى البيض من الحرارة ومن سرعة تجمد بروتيناته . وتطهى على النار الهادئة مباشرة . والمقادير التالية تعطى كستردة خفيفة نوعا لاتصلح للحشو (ينظر الإرشادات) .

المقادير رقم ١

كوب لبن ساخن
بيضة
ملعقة شاى كسترد بودر أو كورن فلور
ملعقة كبيرة سكر
ذرة ملح ، ½ ملعقة شاى فانيليا

المقادير رقم ٢

كوب لبن ساخن
ملعقة كبيرة كسترد بودر
ملعقة كبيرة سكر
ذرة ملح ، ½ ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يخلط البيض فى حالةاستعماله والكسترد بودر والسكر والملح وقليل من اللبن البارد .

٢ – يسخن اللبن فى إناء مستدير القاع والجوانب حتى يصل للغليان .

٣ – يصب تدريجيًا على الخليط فى السلطانية ، مع التقليب الجيد بملعقة خشب أو مضرب سلك .

٤ – يعاد الخليط للإناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر بالملعقة الخشب إذا كان الإناء من الألومنيوم ، وبالمضرب السلك مع النحاس المبيض أو الستينلس ستيل .

٥ – عندما يغطى الخليط ظهر الملعقة ويغلظ قليلا ، يرفع من على النار وتضاف الفانيليا .

٦ – يصب فى الكاسات المعدة ويثلج أو يغطى منعًا لتكون قشرة على السطح ويقلب عند استعماله .

إرشادات :

● تقدم هذه الكستردة كنوع من الحلوى فتصب مباشرة فى الكاسات أو تستعمل فى تغطية البودنج والكعك الإسفنجى والفاكهة ، وفى هذه الحالة يجب أن تطهى قبيل استعمالها مباشرة منعًا لتكون قشرة على سطحها إذا تركت ويصير قوامها سميكًا يصعب صبه . وتصلح هذه الكستردة لتغذية الأطفال الصغار بصفة خاصة . وقد تخلط بالموز المهروس .

● **الكستردة للحشو** : يزاد مقدار الكسترد بودر إلى ٢ ملعقة شاى أو ½ ١ ملعقة كبيرة (رقم ٢) حتى تعطى قوامًا سميكًا نوعًا يصلح للحشو .

● **الكسترد بودر** : ما هو إلا نشا ناعم جدًا ملون حتى يعطى لون البيض الأصفر وتضاف إليه فانيليا ومثله الكورن فلور ولكن بدون لون . (ينظر طهى النشا الباب الحادى عشر) .

● **كستردة بالشيكولاته** : يضاف للمقادير السابقة ١ ملعقة كبيرة شيكولاته أو ½ ملعقة كبيرة كاكاو مع الكستردة . ويعاد تحليتها بعد طهيها .

● **كستردة بالليمون أو البرتقال** : يضاف للمقادير السابقة بشر ليمون أو برتقالة ، بعد طهيها .

● تطهى هذه الكستردة بدون حمام ماء ساخن ولذا يجب أن يكون قاع الإناء مستديرًا بدون زوايا حتى لا تلتصق بقاعه وحتى يسهل تقليبها (ينظر الصلصة البيضاء – الباب السابع) .

الكريم باتسيير Crème Pâtissière

شائعة الإستعمال فى حشو الكعك لأنها أخف من حلوى الزبد المرتفعة المادة الدهنية ، وقد ذكرت فى مواضع متفرقة من أبواب هذا الكتاب ، وهى شبيهة بكستردة الحشو فيما عدا أن الدقيق يستعمل فى الكريم باتسيير بدلا من الكسترد بودر ، ويمكن إضافة مواد نكهة حسب الرغبة كبشر البرتقال والشيكولاته والنسكافيه وغير ذلك .

المقادير :

٣ ملعقة كبيرة دقيق ، ½ كوب سكر

١ – ٢ بيضة ، ⅛ ملعقة شاى ملح

٢ كوب لبن مغلى

٢ ملعقة شاى زبد ، ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

تتبع طريقة الكستردة السريعة ، ويضاف الزبد والفانيليا بعد رفع الخليط من على النار . ويجب أن يكون قوامها غليظًا نوعًا .

الكستردة بالكرملة فى الفرن Baked Custard
وهى المعروفة بالكريم كراميل Crème Caramel

من أطباق الحلوى المستحبة والمرتفعة البروتين والقيمة الغذائية ، وتقدم مثلجة إما فى شكل قالب سادة مغطى بالكرملة أو فى أطباق صغيرة من البيركس بعدد الأفراد وفى هذه الحالة تخلط الكرملة بالكستردة قبل وضعها فى البيركس .

وقد تعمل بالبيض الكامل أو الصفار أو البياض .

* **الكوب من الكريم كراميل (٢٦٥ جم) يعطى :** ٣٠٥ سُعرًا – ١٤ جم بروتين – ١٥ جم دهن ١,١ ملجم حديد .

مقادير الكستردة :

٢ بيضة كاملة طازجة كبيرة

أو صفار ٤ بيضات

كوب لبن ساخن

١ – ٢ ملعقة كبيرة سكر

ذرة ملح ، ملعقة شاى فانيليا

مقادير الكراميل (الكرملة) :

$\frac{1}{4}$ كوب سكر سنترفيش

ملعقة كبيرة ماء

عمل الكرملة :

١ – يوضع السكر والماء فى طاسة على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر .

٢ – تقوى النار نوعًا وتترك بدون تقليب حتى تبدأ فى التحول إلى اللون الذهبى الفاتح .

٣ – تهدأ النار وتقلب ، وقد تبعد عن النار والحرارة الكامنة تحولها إلى اللون البنى المحمر برائحة الكرملة المميزة .

٤ – تضاف ملعقة ماء باحتراس لتخفيفها نوعًا قبل وضعها فى القالب السادة المعد .

٥ – تصب فى القالب مع تحريكه لتغطية القاع والجوانب ، ويترك حتى تبرد .

* إذا تبلورت الكرملة (سكرت) قبل تحولها إلى كرملة ، يضاف للسكر قليل من الماء ويترك على نار هادئة حتى يتفكك ، ثم يضاف قطرتين من عصير الليمون وتتم كالسابق .

عمل الكستردة :

١ – يخلط البيض أو الصفار والسكر والملح فى سلطانية ، ويقلب بشوكة لمزج محتوياته ، ولتمزيق الزلال السميك المتكتل (ينظر تركيب البيضة – المهلب) .

٢ – يضاف اللبن الساخن لخليط البيض مع التقليب الجيد بالشوكة أو ملعقة خشب أو مضرب سلك . ويلاحظ تكون فقاعات فى أثناء الخلط بالمضرب ، ولذا يجب ترك الخليط ساكنًا حتى تختفى الفقاعات قبل وضعه فى الفرن ، لتجنب وجود ثقوب بالكستردة بعد النضج .

٣- تصفى بمصفاة سلك ضيقة الثقوب للتخلص من البياض السميك الذى لم يتفكك وتضاف الفانيليا .

٤- تصب فى القالب المبطن بالكرملة والموضوع فى صاج ، بحيث تصل الكستردة إلى ٣/٤ القالب .

٥- لا يضاف الماء الساخن فى الصاج إلا بعد وضعه فى فرن متوسط الحرارة ١٧٧°م (٣٥٠°ف) حتى لا ينسكب فى أثناء نقله بمحتوياته للفرن . ويجب أن يصل الماء لمستوى الكستردة فى القالب .

٦- الماء الساخن (٨٥°م) يعمل كمنظم لدرجة حرارة الفرن فيخفضها إلى أقل من الغليان ، وهى درجة تجمد البيض فى الخليط . ويوزعها داخل الكستردة فيعطى فرصة لتجميد منتصفها قبل نضج الجوانب الخارجية القريبة من الماء ، فلا تتكمش الكستردة ، ولذا يجب تبريد الماء كلما وصل للغليان . (تنكمش بالحرارة الشديدة وينفصل منها السائل) .

٧- يجب عدم تحريك الكستردة فى أثناء نضجها فى الفرن لمدة تتراوح بين ٤٠ - ٦٠ دقيقة . حسب حجم القالب .

٨- يعرف النضج بتماسك المنتصف ، أو يوضع عود ثقاب فى منتصفها فإذا خرج خاليًا من الخليط السائل دل على تمام النضج . ويفضل عدم استعمال سكين حتى لا تنكسر .

٩- ينزع القالب من الفرن ويترك حتى يبرد تمامًا ثم يثلج . يقلب فى الطبق المعد . يسخن قاع القالب خفيفًا على النار لتفكيك الكرملة المتجمدة وتصب حول القالب .

● **الكستردة بالكرملة الناجحة :**

تكون ملساء ناعمة خالية من الثقوب الرفيعة ، وقوامها متماسك مرن ، وعند قطعها لا يتسرب منها سائل (ظاهرة التدميع Syneresis وقد سبق ذكرها فى الزبادى - الباب التاسع) .

ويجب أن تكون نكهتها جيدة خالية من الرائحة غير المقبولة (الزفارة) ولون الكرملة ذهبى محمر .

□ **الكرملة المختلطة بالكستردة :** بعد عمل الكرملة يضاف إليها ملعقة الماء وتترك حتى تهدأ تمامًا ، وقبل أن تتجمد تضاف بالتدريج وباحتراس للبن الساخن ، ويجب أن تكون حرارة اللبن أعلى من حرارة الكرملة وإلا تخثر الخليط . يضاف اللبن المذابة فيه الكرملة إلى البيض ويتمم كالسابق . تطهى فى قوالب البيركس الصغيرة التى تقدم كما هى بعد النضج .

□ **الكستردة ببياض البيض :** كالمقادير السابقة باستبدال البيض الكامل ببياض ٤ بيضات . وتنضج فى وقت أقصر من المستعمل فيها البيض الكامل أو الصفار ، لونها أبيض قليلة الدسم والصلابة ، ونكهتها ليست فى جودة الكستردة بالبيض الكامل أو بالصفار . تناسب المصابين بتصلب الشرايين وبعض الحالات المرضية الأخرى .

□ **الكستردة بصفار البيض :** تكون ملساء ناعمة متماسكة تمامًا ، مركزة اللون الأصفر ، جيدة الطعم وتناسب الأطفال الصغار لاحتواء الصفار على الحديد الضرورى لهم (صفار ٤ بيضات) .

□ **الكستردة بالكرملة باللبن المكثف المحلى :** كمقادير الكستردة بالكرملة ، باستعمال علبة لبن مكثف محلى يخفف بنصف كوب ماء ويزاد البيض إلى ٣ أو ٤ بيضات . تعمل بنفس الطريقة بدون تسخين اللبن وبدون سكر . وتوضع فى بيركس مدهون خفيفًا . يقدم بمحتوياته .

خفق البيض

من الصفات التى يتميز بها البيض أن له القدرة على حبس كمية كبيرة من الهواء ، فى الرغوة المتكونة فى أثناء خفقه ، مما يعمل على خفة المنتج وزيادة حجمه . ولذا يستعمل البيض كمادة رافعة فى الكعك الإسفنجي والإنجيل كيك والسوفليه والمرانج والآيس كريم وغير ذلك . ويرجع ذلك إلى نسبة البروتين الكبيرة فى البيض وخاصة البياض فقد تصل إلى ١١ ٪ .

كيف تتكون الرغوة فى أثناء الخفق ؟ .

فى أثناء خفق البيض وخاصة البياض يحدث مط للبروتين بدرجة كبيرة مكونًا غشاءً رقيقًا يحبس بداخله فقاعات الهواء على شكل رغوة كبيرة (كما يحبس البالون الهواء وينتفخ) . فإذا أدخلت هذه الرغوة فى عجائن الكعك الإسفنجى والسوفليه وغيرها ، دون أن يتسرب جزء كبير من الهواء المحبوس فيها ، ووضعت فى الفرن ، يتمدد هذا الهواء بارتفاع درجة الحرارة . وفى نفس الوقت يتمدد ويمط أكثر الغشاء البروتينى المحيط به ، حتى يصل إلى الدرجة الصحيحة من المطاطية قبل أن يتجمد البروتين بالحرارة . وبذلك يعطى الحجم الكبير للمنتج ويعمل على خفته . وهذا دليل نجاحه .

ماذا يحدث إذا زادت كمية الهواء عن الحد المطلوب فى الرغوة ؟

يتمدد الهواء بدرجة كبيرة وتمط معه بشدة جدران الغشاء البروتينى ويصبح رقيقًا جدًّا فلا يتحمل ضغط الهواء المحبوس داخله . ويفقد مطاطيته وينكسر أو ينفجر قبل أن يتجمد البروتين ويتسرب الهواء (كما ينفجر البالون) . يلاحظ ذلك عند وضع كعكة إسفنجية بالفرن ، أنها ترتفع كثيرًا ثم تهبط فجأة ويصغر حجمها .

العوامل التى تؤثر على تكون رغوة البيض :

الرغوة : يمكن تعريف الرغوة بأنها فقاعات دقيقة من الهواء محاطة أو محبوسة داخل غشاء رقيق من السائل كبياض البيض المخفوق . الكريمة المخفوقة ، الألماسية المخفوقة وغيرها ، وكلها يدخل فيها الهواء عن طريق الخفق بالمضرب اليدوى أو الكهربائى .

أما **التعريف العلمى للرغوة** : فهى عبارة عن « غاز – فى – سائل » أى هواء – فى – بياض بيض مثلا . وهى إحدى الحالات الغروية وتعرف بالرغويات **Foams**.

ومن العوامل الهامة التى تؤثر على تكون الرغوة :

طزاجة البيض – درجة حرارته – وجود مادة دهنية – إضافة ماء – إضافة حامض – إضافة سكر – قوة الخفق .

□ **طزاجة البيض ودرجة حرارته :**

يفضل البيض الطازج لأنه يحتوى على نسبة كبيرة من البياض السميك الذى يعطى رغوة قوية ثابتة عن البيض القديم الخفيف الزلال .

والبيض المثلج يصعب خفقه عن البيض فى درجة حرارة الغرفة للزوجة البياض ، وإذا كان لابد من فصله ، فيفصل الصفار عن البياض وهو مثلج فهذا أسهل ، ثم يترك حتى يفقد برودته قبل خفقه .

وهذا هو سبب وضع البيض المثلج فى حمام ماء ساخن فى أثناء خفقه .

وجود مادة دهنية بالبياض :

المادة الدهنية تعوق تكون الرغوة فى البياض ، مثال ذلك وجود جزء صغير من الصفار فى البياض ، أو استعمال مضرب أو سلطانية بها آثار مادة دهنية ، ولذا لا يستعمل اللبن فى العجائن الإسفنجية ، ويستبدل به الماء أو عصير البرتقال .

إضافة الماء للبيض :

قد يضاف الماء للبيض فى أثناء خفقه لزيادة كميته ، أوكبديل لجزء من البيض ، وهو لا يمنع تكون الرغوة ولكنه يخفف البياض فيعطى رغوة كبيرة غير ثابتة إلى حد ما ويكون المنتج خفيفًا وأقل تماسكًا ، ولذا يضاف قليل من الماء فى عجينة السويسرول حتى يسهل لفه بعد النضج .

إضافة حامض للبياض :

إضافة قليل من الحامض كعصير الليمون أوكريم الطرطريك للبياض فى أثناء خفقه يجعله أكثر مطاطية ويعطى رغوة كبيرة ثابتة لصمغة البياض ، ولذا يضاف لكل بياض ٣ بيضات ½ ملعقة شاى كريم طرطريك أو ملعقة شاى عصير ليمون ، أما إذا زادت كمية الحامض ، فتؤدى إلى عكس المطلوب ، ويحدث بعض التحلل للبروتين ، ويزيد من سيولة البياض ، ويعوق تكون الرغوة .

إضافة السكر :

إضافة السكر للبيض الكامل فى أثناء خفقه كما فى الكعك الإسفنجى أو للبياض فى المرانج ، يؤخر تكوّن الرغوة ، أى أنها تستغرق وقتًا أطول فى الخفق ، ولكن الرغوة المتكونة تكون ثابتة قوية ، ذلك لأن السكر شديد الامتصاص للماء فيجذب الماء الموجود بالبياض ويمنع تسربه من الرغوة ويعطيها ثباتًا .

قوة الخفق :

السلطانية المستعملة ونوع المضرب لها دخل كبير فى حجم الرغوة ومدة الخفق ، فالسلطانية المستديرة القاع ومتسعة من أعلى هى المفضلة لسهولة وصول المضرب إلى مكوناتها ، ويجب أن يكون حجمها مناسبًا يكفى الرغوة بعد تضاعف حجمها ، وليست كبيرة بدرجة يصعب الوصول إلى البيض داخلها .

وبالنسبة لنوع المضرب ، فالمضرب السلك البيضاوى الشكل أسلاكه سميكة ويأخذ وقتًا طويلا لفصل أجزاء البيض وإدخال الهواء ، فى حين يسهل العمل بالمضرب العجل اليدوى ذى الأسلاك الرفيعة ، وأفضل منه المضرب العجل الكهربائى . ففى الكعكة الإسفنجية يتطلب خفق البيض ¾ ساعة بالمضرب السلك ، ½ ساعة بالمضرب العجل اليدوى ، ٥ – ٧ دقائق بالمضرب الكهربائى دون إجهاد للقائمة بالعمل .

مراحل خفق البيض

من الضرورى معرفة المراحل التى تمر بها الرغوة فى أثناء خفق البيض حتى تصل للدرجة الصحيحة .

■ **بياض البيض: يمر بثلاث مراحل هى: الشكل ص ٥٠٢**

أولا : مرحلة الرغوة غير الثابتة (فقاعات كبيرة) :

يبدأ الخفق بدخول الهواء على شكل فقاعات كبيرة غير متجانسة الحجم ، ويبقى جزء من البياض السائل فى قاع السلطانية . وتكون الرغوة ضعيفة غير ثابتة .

ثانيًا : مرحلة الرغوة اللينة (منقار لين) :

يستمر الخفق فيدخل مزيد من الهواء فى البياض ، ويصغر حجم الفقاعات الهوائية بالخفق ، وينتشر فى الرغوة مما يجعلها بيضاء غير شفافة ويزيد حجم الرغوة تدريجيًا وتصير بيضاء لينة رطبة لامعة .

ومن علامتها المميزة : عند رفع المضرب لأعلى ينسحب معه جزء من الرغوة على شكل منقار لين ينثنى سريعًا ، وعند إمالة السلطانية تنزلق منها الرغوة بسهولة . وهى أكثر ثباتًا من السابقة . يقصد بالمنقار شكل منقار الدجاجة .

تصلح مرحلة المنقار اللين للكعك الإسفنجى والمرانج اللين والسوفلية والأمليت المنفوخ .

ثالثًا : مرحلة الرغوة الثابتة (منقار جامد) :

يستمر الخفق فتصبح الرغوة ناصعة البياض ثابتة ، لامعة رطبة وحجم الفقاعات دقيقًا متجانسًا .

ومن علامتها المميزة : عند رفع المضرب لأعلى ينسحب معه جزء من الرغوة على شكل منقار ثابت جامد لا ينثنى ، وعند إمالة السلطانية تنزلق الرغوة ببطء شديد . والرغوة لامعة رطبة .

وتصلح هذه المرحلة لعمل حلوى لتغطية التورتات وللمرانج الجامد وبعض أنواع الآيس كريم والبفرواز .

حذارى :

إذا استمر الخفق بعد المرحلة الثالثة ، تصير الرغوة بيضاء جافة غير لامعة وتفقد مطاطيتها ، وتتكسر إلى قطع صغيرة غير سهلة التفكك عند محاولة خلطها بالعجائن وغيرها ، ويتسرب منها الهواء وينفصل الماء وتصبح عديمة الفائدة فى رفع المنتج وجعله خفيف (تحدث ظاهرة التدميع) .

■ **البيض الكامل :**

يستغرق البيض الكامل وقتًا أطول لخفقه عن البياض حتى يتضاعف حجمه نظرا لوجود المادة الدهنية بالصفار ، والرغوة أكثر ثباتًا من البياض .

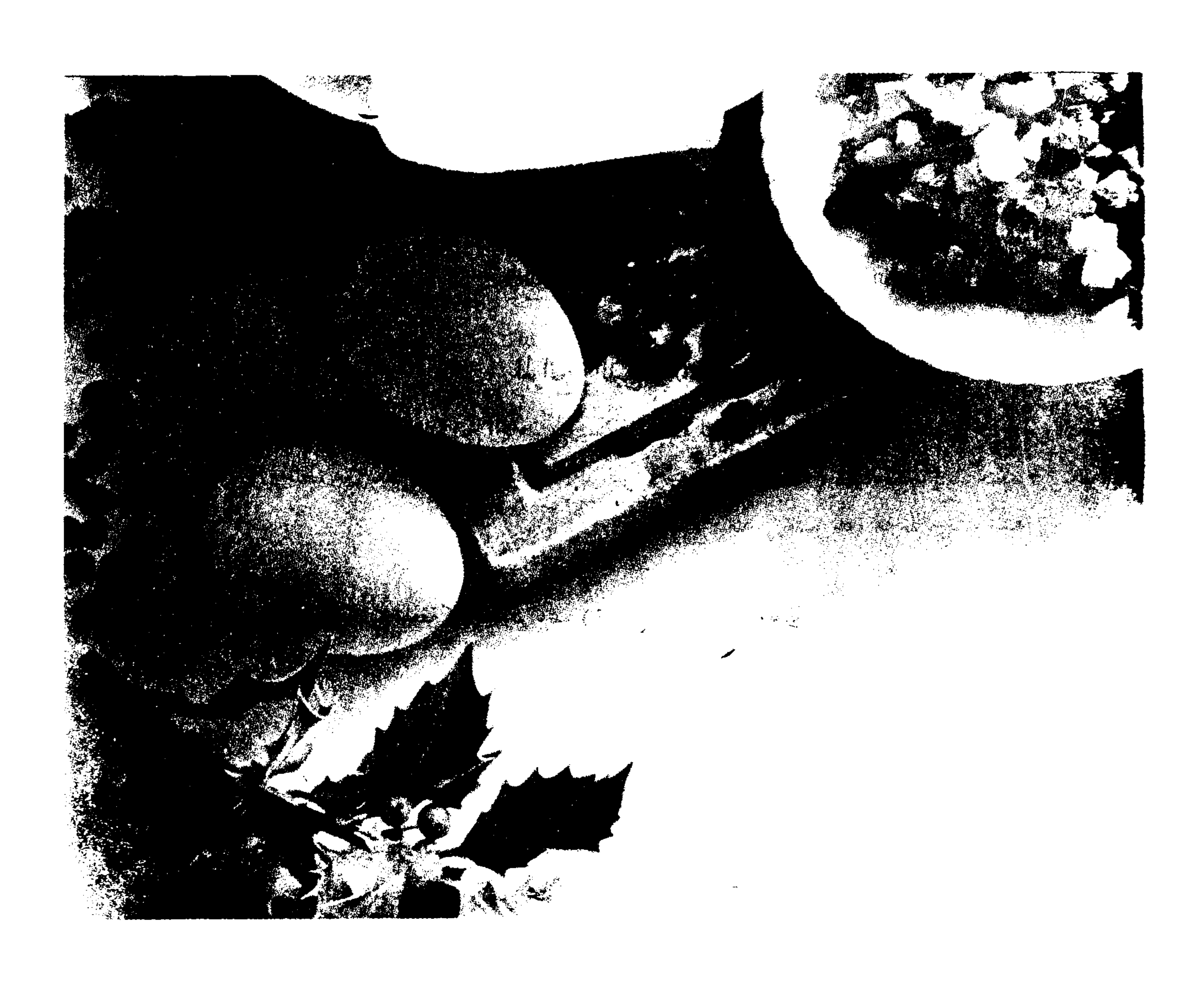
ومن علامته المميزة : يتضاعف حجمه ولونه يفتح ويصير ليمونى ، الرغوة دقيقة جدًا وهشة . وإذا أضيف للبيض الكامل سكر كما فى الكعك الإسفنجى ، تكون الرغوة ثابتة تمامًا لا يتسرب منها الهواء ، أو ينفصل الماء سريعًا كالرغوة بدون السكر .

ومن علامتها المميزة (**الشريط**) : تتضاعف الرغوة ويصير لونها ذهبيًا . ويكون قوامها سميكًا نوعًا وتعطى علامة تعرف بالشريط . وذلك عند رفع المضرب لأعلى ينسحب معه جزء من الرغوة ويتساقط ثانية على سطح الخليط على شكل قطرات وشريط رفيع يستمر ثوانى ثم يختفى . وهى تدل على وصول البيض الكامل والسكر للدرجة الصحيحة من الخفق . ويمكن بعدها خفضها باحتراس بالدقيق .

■ **صفار البيض** :

الصفار المخفوق يزيد قليلا فى الحجم لارتفاع نسبة الدهن به التى تعوق عملية الخفق . ويصير لونه أصفر فاتح ليمونى . ويغلظ قوامه سريعًا . ورغوة الصفار أقل كثيرًا فى حجمها عن عدد مساوٍ من البيض الكامل أو البياض .

• يعطى البياض أكبر حجم لعدم وجود مادة دهنية به . وعند وضع البياض المخفوق فى الفرن يعطى سبعة أضعاف حجمه عندما يتمدد الهواء ويمط البروتين تبعًا لذلك .



المرانج Meringues

المرانج عبارة عن بياض بيض مخفوق ومضاف إليه نسبة معينة من السكر وقليل من الحامض كعصير الليمون أو كريم الطرطريك وهو الأفضل ، والفانيليا . وقد يضاف إليه مواد تكسبه نكهة مميزة كبشر الليمون والبرتقال والشيكولاته والقهوة وغير ذلك .

وبرغم بساطة مكوناته فإنه يحتاج إلى عناية خاصة والسرعة فى العمل ومعرفة الدرجة الصحيحة للخفق ودرجة حرارة الفرن المناسبة ومدة النضج .

ويتوقف نجاح المرانج بالإضافة إلى ما سبق على :

١ – استعمال بيض طازج حتى يمكن فصل الصفار عن البياض ، ويكون البياض محتفظًا بلزوجته ورائحته الجيدة فيعطى الرغوة الثابتة المطلوبة .

٢ – تجهيز الأدوات والمواد المطلوبة وإيقاد الفرن فى الوقت المناسب ... إلخ ، حتى لا يترك المرانج بعد عمله لأى فترة من الوقت ، وإلا انكسرت الرغوة ، وهرب الهواء وتسرب منه الماء ، ويتحول إلى سائل عديم الفائدة (ظاهرة التدميع – سبق ذكرها فى خفق بياض البيض) .

٣ – استعمال سكر ناعم لدقة جزيئاته وسرعة ذوبانها ، فيعطى رغوة قوية ناعمة .

٤ – خفق بياض البيض الخالى تمامًا من الصفار بعد أن يفقد برودة الثلاجة ويخفق للدرجة الصحيحة حسب استعماله .

٥ – خبز المرانج مباشرة بعد عمله وتشكيله لنفس السبب فى رقم ٢ .

وهناك نوعان للمرانج هما : المرانج اللّين **Soft meringues** ، المرانج الجامد **Hard meringues**

المرانج اللّين (Soft)

يحتوى على كمية أقل من السكر عن المرانج الجامد ، ويستعمل عادة لتغطية سطح الفطائر بعد نضجها كنوع من التجميل . والبودنج والجاتوه ، ويخلط مع بعض أنواع السوفليه الحلو قبل وضعه فى الفرن .

المقادير :

لكل ١ بياض بيضة طازجة : ٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم (تسطح الملعقة) ، ½ ملعقة شاى فانيليا ، ذرة ملح ، ½ ملعقة شاى . عصير ليمون .

الطريقة :

١ – يغسل البيض ويجفف قبل فصل الصفار عن البياض .

٢ – تكسر البيضة بخبطها بظهر السكين عند منتصفها عرضًا خبطة واحدة ثابتة .

٣ – تفتح القشرة عند الشق بالإبهامين ، وتنقل محتوياتها من نصف القشرة للأخرى حتى ينفصل البياض عن الصفار ، وكلما كانت البيضة طازجة والزلال سميك كانت سهلة فى فصلها .

٤ – يستقبل البياض خاليًا تمامًا من الصفار فى سلطانية مستديرة القاع نظيفة .

٥ – يخفق بمضرب وبفضل العَجل أو المضرب الكهربائى حتى يعطى رغوة لينة (ينظر خفق البياض) .

٦ – يضاف السكر المنخول تدريجيًّا ملعقة ملعقة ويستمر فى الخفق حتى يعطى رغوة لامعة بيضاء ومنقار لين (يوضع عصير الليمون فى أثناء خفق البياض قبل إضافة السكر) .

٧ – تضاف الفانيليا والملح فى النهاية .

٨ – يستعمل مباشرة حسب الرغبة كتغطية سطح الفطائر المحشوة وهى ساخنة تمامًا .

٩ – تعاد للفرن الحار حتى يتجمد المرانج ويحمر خفيفًا ويقدم ساخنًا مباشرة .

• المرانج اللّين الناجح :

يكون لونه أبيض محمرًّا خفيفًا ، يسهل قطعه بالسكين دون أن يتمزق أو يتسرب منه الماء . إذا ترك حتى يحمر لونه يجف وليس من السهل تقطيعه .

الموز بالمرانج اللين

من أطباق الحلوى الخفيفة ويمكن عمله من بقايا كعك أو بسكويت خفيف وبعض الفواكه ، لا يحتوى على مادة دهنية ويناسب الصغار والكبار . وهو سهل التنفيذ .

المقادير :

٤ أصابع موز جامد

ملعقة كبيرة عصير ليمون

ملعقة كبيرة مشمش مهروس أو مربى

$\frac{1}{2}$ – ١ كوب فتات كعك إسفنجى أو بسكويت خفيف

المرانج :

بياض ٢ بيضة ، ٤ ملعقة كبيرة (مسطحة) سكر ناعم ، ملعقة شاى عصير ليمون أو $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى كريم طرطريك ، ذرة ملح . جوز هند مبشور للوجه وقد يستغنى عنه .

الطريقة :

١ – يقطع الموز نصفين طولا ويرص فى طبق فرن (بيركس) .

٢ – يرش بعصير الليمون (الملعقة الكبيرة) ويغطى بفتات الكعك أو البسكويت .

٣ – يبسط المشمش المهروس أو المربى على سطحه .

٤ – يعمل المرانج اللين كالسابق .

٥ – يغطى سطح البيركس تمامًا بالمرانج بشكل مرتفع من الوسط .

٦ – يرش بجوز الهند فى حالة استعماله .

٧ – يوضع فى فرن حار نوعًا ٢٠٤° م (٤٠٠° ف) حتى يحمر المرانج خفيفًا من ٥ – ٨ دقائق .

٨ – يقدم ساخنًا كصنف حلو بعد وجبه غداء أو عشاء خفيفة .

المرانج الجامد (Hard)

يحتوى على كمية كبيرة من السكر الذى يكسبه القوام الصلب الجامد عن المرانج اللين السابق ، ويقدم كصنف مستقل بسيطًا بدون تجميل ، أبيض أو ملون كوحدات صغيرة من البسكويت ، أو جاتو المرانج بالكريم شانتى ، تورتة المرانج بالفاكهة والكريم شانتى أو الآيس كريم وهى من التورتات الراقية .

والمرانج الجامد يحتاج إلى عناية كبيرة فى عمله وخبزه . ويضاف لكل بياض بيضة ضعف كمية السكر فى المرانج اللين .

المقادير :

بياض ٣ بيضات طازجة كبيرة	¼ ملعقة شاى كريم طرطريك أو ملعقة شاى عصير ليمون
كوب سكر ناعم (١٢ ملعقة كبيرة مسطحة)	ملعقة شاى فانيليا ، ذرة ملح

الطريقة :

١ - يفصل بياض البيض كما فى المرانج اللين ويوضع فى سلطانية جافة نظيفة .

٢ - يخفق بمضرب سلك من الصلب أو عجل يدوى أو كهربائى حتى تتكون فقاعات كبيرة فيضاف كريم الطرطريك أو عصير الليمون ويستمر فى الخفق حتى يتكون منقار لين (ينظر خفق بياض البيض) .

٣ - عند هذه المرحلة يستطيع بياض البيض حمل ذرات السكر فيضاف ½ مقدار السكر المنخول تدرجيًا ملعقة ملعقة مع استمرار الخفق بقوة .

٤ - يضاف النصف الآخر من السكر ببطء يخفق بالمضرب مرة واحدة بعد كل إضافة وهذا يساعد على الحصول على رغوة لامعة ، ثابتة جامدة تمامًا (منقار جامد) .

٥ - تضاف الفانيليا وذرة الملح فى آخر مرحلة الخفق . وقد يلون حسب الرغبة بألوان الأطعمة (وردى - فتسق - لبنى . إلخ) .

٦ - يشكل حسب الرغبة مع استعمال السرعة فى التشكيل . يخبز كما فى تورتة المرانج .

جاتو المرانج (من ٨ - ١٠ وحدات)

١ - تغمس ملعقة كبيرة فى إناء به ماء بارد وتهز للتخلص من الزائد . تملأ الملعقة بالمرانج وتساوى جوانبها بالسكين بحيث يكون شكلها بيضاويًا كالبيضة أو مستديرًا .

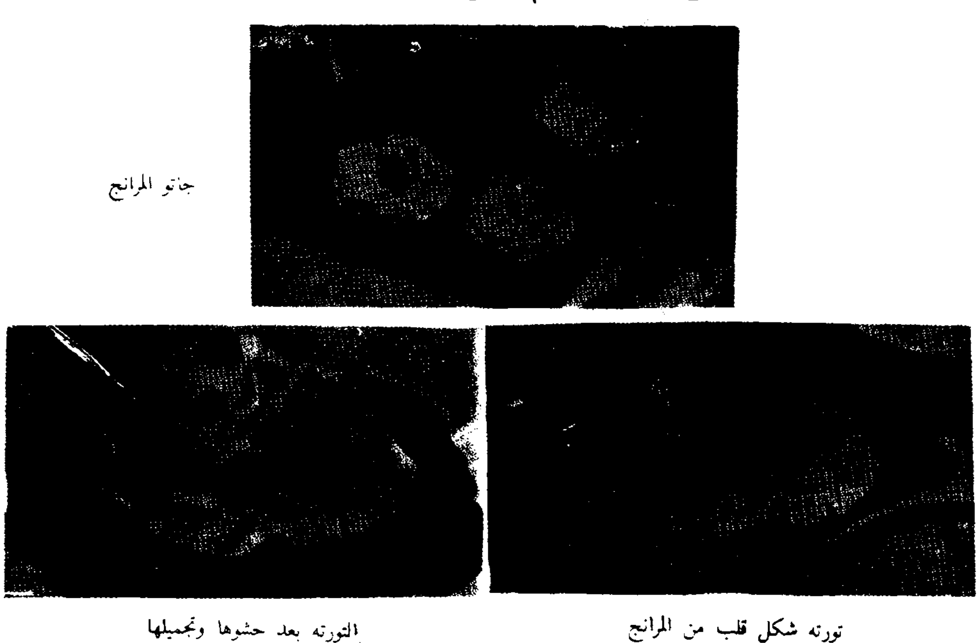
٢ - تبل ملعقة صغيرة بنفس الطريقة ، ويرفع بها المرانج من الملعقة الكبيرة ويدفع حتى ينزلق على الصاج المبطن بورق سميك مدهون خفيفًا ومرشوشًا بالدقيق .

٣ - يضغط على منتصف المرانج (شكل البيضة) بظهر الملعقة لعمل تجويف خفيف يملأ بالحشو بعد خبز المرانج (كعمل وردات كريم شانتى) . وقد يعمل الجاتو مستديرًا ينظر الشكل .

التشكيل الآخر :

● يملأ كيس من القماش الدمور السميك أو البلاستك المتين بالمرانج (يوضع بالكيس قمع مزخرف) .

● يضغط على الكيس لإخراج وردات من المرانج فى حجم البتى فور توضع على الصاج وهذه تقدم بسيطة كما هى بدون حشو وقد تجمل حسب الرغبة . أو تلصق كل ٢ معًا بالكريم شانتى بعد الخبز .



جاتو المرانج

تورته شكل قلب من المرانج

التورته بعد حشوها وتجميلها

تورتة المرانج Meringue Torte

١ - يجهز صاج مسطح تمامًا كبير الحجم منخفض الجوانب ، أو يقلب ويستعمل من الظهر

٢ - يغطى بورق سميك (يدهن الصاج خفيفًا حتى يثبت عليه الورق) .

٣ - يرسم بقلم رصاص خفيفًا شكل قلب كبير على الورق ، ويملأ بالمرانج حتى يأخذ الشكل ، ويساوى بظهر الملعقة بحيث ترفع الجونب عن الوسط ، الذى يملأ بالكريم شانتى أو الآيس كريم بعد خبزه . قد يشكل على هيئة مستدير .

خبز المرانج :

● بعد تشكيل المرانج بأحد الطرق السابقة يوضع الصاج فى فرن هادئ جدًّا ١٣٥° م (٢٧٥° ف) ويخبز ببطء لمدة تتراوح بين ٤٠ - ٦٠ دقيقة ويتوقف ذلك على حجم وحدات المرانج .

● يطفأ الفرن ويترك الصاج داخلها حتى يبرد المرانج تدريجيًّا .

نزع المرانج من الورق :

توضع الورقة المحتوية على المرانج المخبوز ، على فوطة مفرودة ساخنة (تبل بالماء الساخن وتعصر وتفرد) فيساعد البخار المتصاعد على فصل وحدات المرانج أو التورتة عن الورق . ينزع باحتراس .

صفات المرانج الجامد الناجح :

يكون أبيض اللون هشًا خفيفًا غير لزج ، **جاف غير رطب** ، **ولم يتسرب منه سائل فى أثناء الخبز** ، **غير مشقق وغير محمر** .

– **لزوجة المرانج** : سببها برودة الفرن أو عدم الخفق الصحيح أو أن البيض غير طازج .

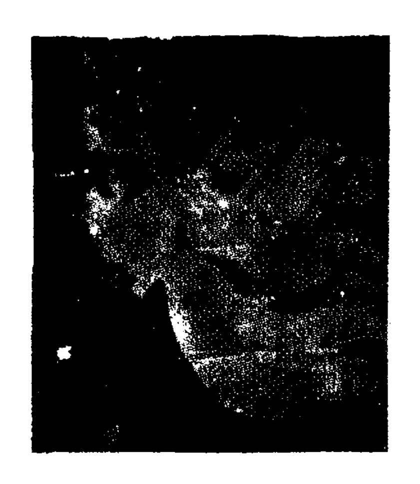
– **استعمال فرن ساخن** : يؤدى إلى تشققه **قبل نضجه** من الداخل ، والفرن الهادئ له أهمية كبيرة فى تجفيف المرانج ببطء حتى تصل الحرارة إلى داخله ، دون أن **يتسرب منه الماء وقبل أن** يتصلب سطحه الخارجى ويتشقق ويحمر .

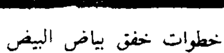
حفظ المرانج :

يفضل عمل المرانج وحفظه فى علبة **مبطنة بورق** زبد ويغطى جيدًا . ويمكن حفظه لأكثر من عشرة أيام فى حالة جيدة ، طازجًا هشًّا . وعند التقديم يجمل حسب الرغبة بالكريم شانتى كوحدات جاتو أو تورتة .









خطوات خفق بياض البيض



تغطية سطح طبق الفطير المحشو بالمرانج اللين ص ٦٣٣

السوفليه Soufflés

السوفليه كلمة فرنسية المقصود بها خليط خفيف هش منتفخ وهو شبيه بالأمليت المنفوخ الخفيف ، فما عدا أن أساس السوفليه الساخن صلصة بيضاء سميكة (بانادا) يخلط بها الصفار والمادة الأساسية فى السوفليه ، كالجبن المبشور والجزر والسبانخ المهروس واللحوم الناضجة .. إلخ . وهذا فى النوع المملح ، أما الحلو الساخن فقد تكون المادة الأساسية شيكولاتة أو برتقال أو ليمون وغير ذلك . ويطهى السوفليه فى الفرن وقد يطهى على البخار . ويجب تقديم السوفليه الساخن بعد إخراجه من الفرن مباشرة لأن بقاءه منتفخًا لا يستمر طويلا ، فيهبط بسبب خروج الهواء الذى أدخل فى البياض بالخفق ، وهذا من طبيعة السوفليه .

السوفليه البارد الحلو :

أساسه الجيلاتين الذى يكسبه القوام المرن المتماسك ، والذى يخلط بصفار البيض والمادة الأساسية كالشيكولاتة وغيرها ويعتمد فى خفته على خفق بياض البيض لدرجة « المنقار اللين » . والسوفليه البارد مذكور مع أطباق الحلوى الباردة . ص ٧٩١

سوفليه الجبن

المقادير :

٣ - ٤ بيضة طازجة (منفصلة) - ملعقة شاى مستردة .

١ مقدار صلصة بيضاء سميكة (٣ ملعقة كبيرة سمن ، ٣ ملعقة كبيرة دقيق ، كوب لبن) الملعقة مسطحة .

٤ - ٦ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور ، ½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل .

الطريقة :

١ - تعمل الصلصة البيضاء السميكة وترفع من على النار (الصلصات - الباب السابع) . ص ٣٨٩.

٢ - يضاف إليها الصفار واحدة واحدة مع التقليب الجيد بعد كل إضافة .

٣ - يضاف الجبن الرومى والتوابل .

٤ - يخفق بياض البيض حتى يعطى منقار لين ويقلب بخفة مع خليط السوفليه .

٥ - يصب فى طبق فرن مدهون (بيركس) ، يطهى فى فرن متوسط الحرارة ١٧٧° م (٣٥٠ ف) حتى ينتفخ . ويرتفع ويتصلب السطح ، ويحمر خفيفًا (حوالى ٢٠ - ٣٠ دقيقة) .

٦ - يقدم البيركس على طبق مسطح مغطى بفوطة نظيفة ، يقدم ساخنًا على المائدة قبل أن يهبط ويفقد شكله المنتفخ الجيد .

سوفليه السبانخ

مثل سوفليه الجبن باستبدال الجبن الرومى بكوب سبانخ مسلوق مهروس وملعقة كبيرة جبن رومى مبشور وبشرة جوزة الطيب .

سوفليه السمك أو الدجاج (بقايا ناضجة)

يستبدل الجبن الرومى بحوالى ١ كوب بقايا دجاج أو سمك مهروس أو لحم ناضج مفرى وتتبل حسب الرغبة .

سوفليه البرتقال الساخن

المقادير :

٣ – ٤ بيضة طازجة منفصلة
مقدار صلصة بيضاء سميكة حلوة **ص ٣٨٩**

١ – ٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم
بشر برتقالة ، عصير برتقالة
عصير ليمونة ، ذرة ملح

الطريقة :

١ – **تعمل الصلصة البيضاء السميكة كالسابق ويضاف إليها صفار البيض مع التقليب .**
٢ – **يضاف السكر وبشر وعصير البرتقال والليمون وذرة الملح .**
٣ – **يضاف بياض البيض المخفوق « منقارلين » ويقلب بخفة مع الخليط .**
٤ – **يوضع فى بيركس مدهون ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينتفخ كسوفليه الجبن .**
٥ – **يجمل بشرائح البرتقال ويقدم ساخنًا .**

سوفليه الليمون الساخن

يستبدل البرتقال ببشر وعصير ٣ ليمونات ، ويحلى حسب الرغبة .

سوفليه الشيكولاتة الساخن

يستبدل بشر وعصير البرتقال بإضافة ملعقة كبيرة شيكولاتة بودرة أو ½ ملعقة كبيرة كاكاو تذاب فى اللبن ، قبل عمل الصلصة البيضاء . **يعاد تحليته وتضاف فانيليا .**

سوفليه المشمش الساخن

يستبدل بشر وعصير البرتقال بكوب مشمش مهروس مصفى ، وملعقة كبيرة عصير ليمون . تعاد تحليته .

الباب الحادى عشر

طهى الحبوب والنشا

- **تركيبها – قيمتها الغذائية – هضمها.**
- **الحبوب** الشائعة الاستهلاك.
- **طهى الحبوب** ونماذج لبعض أطباق الأرز **والفريك** والكشك.
- **المكرونة** – أشكالها – طرق طهيها
- **النشا** واستعمالاته فى الطهى – معلومات هامة عند طهيه.



الباب الحادى عشر

طهى الحبوب والنشا

الحبوب ومنتجاتها : من نشا وخبز ومكرونة وفطائر وكعك وبسكويت .. إلخ . تدخل فى مجموعة الكربوهيدرات التى يجب أن يتناولها الإنسان بكميات معتدلة فى غذائه اليومى (مجموعات الغذاء – الباب الثانى) ويتناول هذا الباب أولا الحبوب والنشا .

الحبوب Cereals

عرف الإنسان الحبوب واستخدمها فى غذائه منذ زمن بعيد ، ويعتبر القمح والأرز أكثر الحبوب إنتاجًا واستهلاكًا فى العالم وخاصة بين الشعوب النامية التى تعتمد أساسًا على الخبز كمصر ، والأرز فى الصين واليابان . ومن الحبوب أيضًا الذرة ويستهلك فى الريف بكثرة ، والشعير والشوفان وغير ذلك .

وقد تغيرت طريقة استهلاك الحبوب تبعًا لتقدم الصناعات الغذائية . فقديمًا كان الإنسان يقطف سنابل القمح ويأكلها طازجة خضراء كما هى ، ثم تعلم كيف يطهيها . ووجد أن داخل الحبة أكثر ليونة من الغلاف الخارجى الخشن ففكر فى فصل الجزء الداخلى عن باقى الحبة . وتعلم كيف يطحن الحبوب ويحصل على الدقيق الأبيض الذى قامت عليه صناعة الخبز وغيره من المخبوزات . ثم قل إقباله على شراء الدقيق ، وزاد استهلاكه للمخبوزات التامة التجهيز كالخبز والبسكويت والفطائر . كما قل طهى الحبوب الكاملة كالبليلة والفريك والبرغل والأرز باللبن ، وزاد استهلاك الحبوب الكاملة التجهيز والنصف مجهزة كالنشا والأرز المطحون والكسترد بودر والكورن فليكس ، لسهولة وسرعة إعدادها .

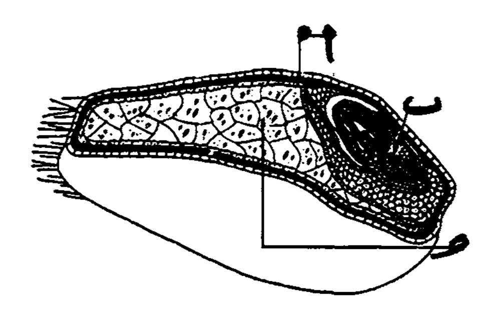
تركيب الحبوب :

تتشابه الحبوب فى تركيبها برغم الصفات التى تميز كل نوع منها ، فجميعها تتكون من ثلاثة أجزاء هى :

(ا) القصرة أو الغلاف الخارجى Branb

(ب) الجنين Germ or (cmbryo)

(حـ) الإندوسبرم أو السويداء Endosperm



قطاع طولى فى حبة القمح

القصرة :

أو الغلاف الخارجى الواقى للحبة ، ويتكون من طبقات عديدة من النخالة أو الردة التى تصل نسبتها إلى حوالى ١٤٪ من مكونات الحبة . والقصرة غنية بالسليولوز (الألياف) والأملاح المعدنية وكمية مناسبة من البروتين ، وتحتوى على مجموعة هامة من أفراد فيتامين ب ، وخاصة الثيامين والرايبوفلافين والنياسين. وهذا يوضح أهمية الحبوب الكاملة كغذاء .

الجنين :

هو أصغر جزء فى الحبة ويوجد عند طرفها وتصل نسبته إلى ½ ٢ ٪ ، وهو مركز الحياة والنمو فى الحبة ، وينفرد الجنين باحتوائه على الدهن الذى يستغنى عنه عند طحن الحبوب لسرعة تزنخه فى الدقيق .

والجنين غنى بالثيامين ويحتوى على الرايبوفلافين وفيتامين هـ وبعض الأملاح المعدنية والبروتين .

الإندوسبرم (السويداء) :

وهو الجزء النشوى فى الحبة ، وتصل نسبته إلى ٨٢ - ٨٥ ٪ ، ويحتوى على معظم النشا والبروتين وكميات محدودة من الأملاح المعدنية وفيتامين ب المركب ، وهو مخزن الغذاء الذى يستعمله النبات لنموه . والإندوسبرم هو الجزء الذى يؤخذ منه الدقيق الأبيض عند طحن الحبوب وفصل القصرة منه .

نوع الحبوب	الماء	البروتين	الدهن	الكربوهيدرات	أملاح معدنية
القمح	٨,٧	١١,٧	٢,٠	٧٥,٨	١,٨
الأرز	١٢,٠	٧.٥	١,٧	٧٧,٧	١,١
الذرة	١١,٠	١٠,٠	٤,٣	٧٣,٤	١,٣
الشعير	١٠,٢	١٢,٨	٢,١	٧٢,٨	٢,١

القيمة الغذائية للحبوب :

الحبوب من أهم المصادر الرخيصة للطاقة لارتفاع نسبة النشا بها ، ومع أن البروتين نسبته ليست مرتفعة ، فإنه مصدر هام لمن يعتمدون على تناول كميات كبيرة من الخبز أو الأرز ، فرغيف التموين يحتوى على حوالى ١١ جرامًا من البروتين أى ما يعادل ١/٥ احتياجات (الشخص البالغ) اليومية . ويعطى ٣٠٠ سُعرًا أى ما يعادل ١/٧ احتياجاته من الطاقة .

وعند تناول رغيف من الخبز مع كوب لبن أو قطعة جبن ترتفع الاستفادة من بروتين الخبز بدرجة كبيرة .

والحبوب الكاملة كالبليلة مصدر ممتاز للحديد وفيتامين ب المركب والسليولوز. ويحصل البالغ على حوالى ٢٢ ٪ من الثيامين من الحبوب الكاملة و ٩ ٪ من الرايبوفلافين ، وكمية جيدة من النياسين . ويوجد فيتامين هـ فى الدهن الذى يحتوى عليه جنين حبة القمح . أما الحبوب المصنعة فتتوقف نسبة الأملاح المعدنية والفيتامينات بها على طريقة تصنيعها ، والحبوب فقيرة فى الكالسيوم ولا تحتوى على فيتامين جـ .

هضم الحبوب :

الحبوب سهلة الهضم وخاصة المطحونة ولذا فهى أول الأطعمة التى تعطى للأطفال الصغار ، والتى يسمح بها للمريض ، وفى حالة النقاهة ، أما الحبوب الصحيحة فترتفع بها نسبة الألياف التى لا تهضم وتساعد على تنشيط الأمعاء فى عملية الإخراج .

الحبوب الشائعة الإستهلاك

القمح Wheat :

من أهم الحبوب فهو المصدر الرئيسي للدقيق الذى يصنع منه الخبز وهو الغذاء الأساسى فى مصر وخاصة بين محدودى الدخل .

ويؤكل القمح كحبوب صحيحة أو مجروشة ومنه :

القمح الصحيح المقشور وتصنع منه البليلة والعاشوراء .

الفريك Farik

وهو عبارة عن القمح الأخضر قبل تمام نضجه ، يعرض للسلق السريع ويجفف ويترك صحيحًا أو يجرش غليظًا ، والفريك غنى بالأملاح المعدنية والفيتامينات كحبوب القمح ، وتقل به كمية النشا لعدم اكتمال نمو الحبوب كالقمح ، وله نكهة مستحبة ، ويستعمل فى حشو الطيور وعمل طواجن السمك والحمام بالفريك وغير ذلك .

البرغل Grits or Bulgur:

يحضر البرغل من حبوب القمح الكاملة النضج ، تسلق حتى تلين نوعًا وتجفف فى الشمس أو فى الفرن . تجرش الحبوب الجافة ويصنع منها نوعين من البرغل ، البرغل الخشن الذى يستعمل كبديل للأرز فى حشو الطيور ، ويخلط باللحم المفرى لعمل الكفتة بالبرغل وفى صناعة الكشك الصعيدى وغير ذلك ، والبرغل الناعم المعروف ببرغل الكبيبة الناعم .

* **ويحتوى البرغل على** :

١٦ ٪ بروتين	٥ ٪ أملاح معدنية وفيتامينات ا ، ب ، د ، هـ
٦٢ ٪ كربوهيدرات	٣ ٪ دهون

الأرز Rice :

يستهلك بكميات كبيرة فى مصر كالأرز المفلفل ، وفى المحشوات ، والأرز باللبن .. إلخ ، ويعتبر الغذاء الرئيسى فى الصين واليابان كالخبز فى مصر .

ويقدم للمستهلك فى شكلين :

(ا) **الأرز البنى أو الطبيعى (غير مبيض)** : وهو الحبة الكاملة التى أزيلت قشرتها الخارجية فقط دون أن يبيض ، ويحتوى على الإندوسبرم والجنين ، ولذا فقيمته الغذائية مرتفعة ، وله نكهة قوية شبيهة بالبندق ، وهو أعسر هضمًا من الأرز الأبيض ، وغير مرغوب للمستهلك لاحتوائه على طبقة السليلوز الخارجية .

(ب) الأرز الأبيض أو المصقول (المبيض) : وهو الذى نزعت قشرته الخارجية وطبقة النخالة (فى مضارب الأرز) ، وعملية الصقل أو التبييض تزيل معها حوالى نصف الأملاح المعدنية ومجموعة فيتامين ب والجنين ، ويبقى الإندوسبرم أو الجزء النشوى الذى يعطى سُعرات ، وهذا يقلل من قيمته الغذائية ، وعندما يكون الأرز الأبيض هو المصدر الأساسى للغذاء كما فعل

البحارة اليابانيون قديمًا . فإنه يؤدى إلى مرض البرى برى بسبب نقص الثيامين (ب١) الذى يوجد فى الطبقة الخارجية التى يستغنى عنها .

والأرز المبيض يفضله الجميع لمظهره الأبيض ونكهته المعتدلة المقبولة . التى تساعد على إدخاله فى معظم الوجبات اليومية .

وتجرى الآن طرق للمحافظة على فيتامينات الأرز ، فقبل عملية التبييض ينقع الأرز ويعرض للبخار تحت ضغط ثم يجفف . وهذه المعاملة تدفع الفيتامينات إلى داخل الحبة (الإندوسبرم) ، فلا تفقد فى أثناء عملية الطحن ، وبذلك يحتفظ الأرز بحوالى ٩٢ ٪ من الثيامين ، ٧٠,٨ ٪ من الرايبوفلافين ، ٧٧,٦ ٪ من النياسين ، وقد يعزز بالفيتامينات التى فقدت فى أثناء عملية التبييض . وهذا الأرز لا يغسل قبل طهيه ، كما لا يشطف بعد السلق وإلا فقد حوالى ٣٣ ٪ منها .

أنواع الأرز : توجد ثلاثة أنواع من الأرز الأبيض :

(ا) قصير الحبة . (ب) متوسط الحبة . (جـ) طويل الحبة .

الأرز الطويل الحبة : مصقول ولامع وتقل به نسبة النشا عن القصير الحبة ، ولذا تبقى حباته منفصلة (مفلفل) ، ويصير خفيفًا هشًا بعد الطهى .

الأرز المتوسط والقصير الحبة : ترتفع بهما نسبة النشا ، ولذا فهذه الأنواع سريعة التعجن ، وتلتصق الحبات ببعضها وتنتفخ كثيرًا عند طهيها ، وخاصة القصير الحبة ، ويصلح للأرز باللبن والمهلبية حتى يعطى القوام الغليظ للسائل .

ومن منتجات الأرز : الأرز المطحون ، نشا الأرز ، الأرز الهش المنفوخ والأرز السابق التجهيز Pre-Cooked

الذرة Corn :

يوجد منه عدة أنواع وتكثر زراعته واستهلاكه فى أمريكا الجنوبية ، كما يكثر استهلاكه فى ريف مصر ، ومنه الذرة الأصفر ، والذرة الأبيض اللون ، واستهلاك الذرة فى عمل الخبز مثلا كما يحدث فى القرى ، كمصدر وحيد للغذاء يؤدى إلى الإصابة بمرض البلاجرا الذى كان منتشرًا قديمًا بسبب نقص الحمض الأمينى الأساسى التربتوفان فى الذرة ، ولذا يخلط دقيق الذرة بدقيق القمح والحلبة لعمل الخبز الآن (يحتوى القمح على التربتوفان) . ودقيق الذرة أكثر خشونة من دقيق القمح ، وتطحن الحبة كاملة مع طبقة النخالة والجنين ، ولذا فهو سريع التزنخ .

ومن منتجات الذرة : زيت الذرة ، دقيق الذرة ، الكورن فلور أو نشا الذرة وشراب الذرة وغير ذلك .

أنواع الذرة : العويجة الرفيعة للطيور ، الفيومى البيضاء ، الفيومى الصفراء للفشار . الشامى البيضاء .

الحبوب الكاملة التجهيز :

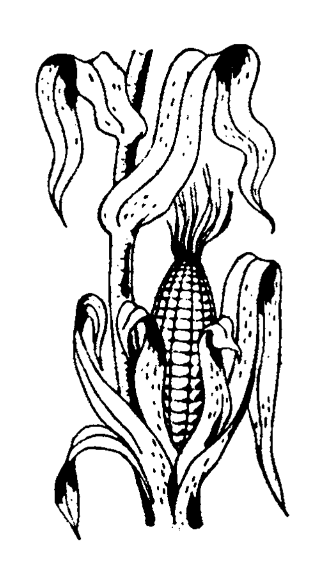
تقدمت صناعة الحبوب الكاملة التجهيز حتى تساير عصر السرعة الذى نعيش فيه ، ويوجد منها أنواع عديدة ، وما على المستهلك إلا أن يضيف إليها السائل ساخنًا أو باردًا ، ومن أمثلتها : الكورن فليكس Cornflakes ، البودنج السريع الذوبان . الأرز الهش المنفوخ ، الفشار وغير ذلك . وقد تصنع من خليط من حبوب متنوعة كالذرة والقمح والشوفان .

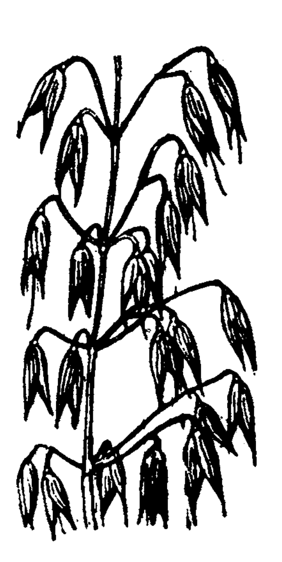
وهناك أيضًا الأنواع نصف المجهزة : كالكنافة والقطايف والمكرونة بأنواعها .. إلخ .

تخزين الحبوب :

الحبوب كالأرز من المأكولات التى يمكن حفظها طويلا دون أن تتلف لانخفاض نسبة الماء بها والتى لا تتعدى ١٢ ٪ من وزنها . إلا أن طرق التخزين غير الصحيحة كوضع كميات كبيرة من الأرز أو القمح فى مكان تصل إليه الرطوبة أو شديد الحرارة فى المطبخ ، يعرضها للتلف فتتزنخ (تكمكم) ، كما تتعرض للفيران والحشرات كالسوس : وتتعرض الحبوب المجروشة أو المطحونة كالدقيق للتلف أسرع من الحبوب الصحيحة ، إذ يمنع غلافها الخارجى دخول الهواء إلى الجنين الذى يحتوى على الدهن فيؤخر تزنخه ، والحبوب المعبأة فى أكياس من البلاستك تحفظ فى غلافها المحكم بعيدًا عن الحرارة والرطوبة (الماء) أو تحفظ فى أكياس من الدمور مع قليل من الملح ، على أن تكون جديدة خالية من الحشرات وخلافه .


القمح


الذرة


الشوفان

طهى الحبوب

الأرز أكثر الحبوب استهلاكًا فى مصر يليه القمح بأشكاله المختلفة من فريك وبرغل . وطرق طهى الحبوب متشابهة إلا أن كمية السائل ومدة الطهى تتوقف على صلابة الحبوب وحالتها إن كانت صحيحة أو مجروشة أو مطحونة . فالقمح الصحيح يحتاج إلى ضعف الوقت اللازم لطهى الأرز أو البرغل المجروش ، كما تزيد كمية الماء اللازمة لنضجه . طهى الحبوب فى أماكن مرتفعة كالجبال حيث الضغط الجوى منخفض يحتاج لوقت أطول كثيرًا من التى تطهى فى أماكن عند مستوى البحر (ينظر غليان الماء – الباب الثالث) .

معلومات تفيد عند طهى الأرز

الأرز أقل الحبوب فى نسبة البروتين ، إذ يحتوى على ٧ ٪ فقط (ينظر الجدول) ص ٥٤٤.

أنواع الأرز المعروفة التى ذكرت سابقًا هى : الطويل الحبة ، المتوسط الحبة ، القصير الحبة ، ولكل منها شكله المميز وطعمه المفضل عن الآخر ، والشائع الإستعمال فى مصر المتوسط والقصير الحبة .

وهذه بعض المعلومات المفيدة عند طهى الأرز :

● يحتوى الأرز الطويل الحبة (الجلاسيه) على نسبة عالية من الأميلوز amylose. وهو أقل لزوجة من الأميلوبكتين amylopectin (ينظر تركيب النشا فى نفس الباب) . وهذا يجعله :

١ – يمتص كمية كبيرة من الماء فى أثناء النضج .

٢ – يحتاج إلى درجة حرارة أعلى ووقت أطول لطهيه عن المتوسط والقصير الحبة .

٣ – لا يزيد حجمه كثيرًا بعد النضج .

٤ – حباته تكون متفرقة عن بعضها ومحتفظة بشكلها سليمًا مميزًا .

٥ – لا يكسب السائل المطهى فيه قوامًا سميكًا .

ولذا يصلح لأطباق الأرز المفلفل بأنواعه المختلفة ، وغيره من أطباق الأرز التى يراد فيها الاحتفاظ بشكل الحبة سليمًا .

● الأرز المتوسط الحبة والقصير الحبة يحتوى على نسبة أعلى من الأميلوبكتين ولذا :

١ – يمتص كمية أقل من الماء .

٢ – ينتفخ كثيرًا ويتضاعف حجمه فى أثناء الطهى .

٣ – يتسرب منه النشا فى أثناء النضج ، ويعطى القوام السميك للسائل الذى يطهى فيه .

٤ – تفقد الحبة شكلها .

٥ – شديد الالتصاق ببعضه (يتعجن سريعًا) ، ولذا يجب تحديد كمية الماء المضافة وخفض درجة حرارة الطهى .

والأرز المتوسط والقصير الحبة شائع الاستعمال وله نكهة مستحبة ، ويصلح بصفة خاصة للأرز باللبن فيكسب السائل القوام السميك ، ولقوالب الأرز التى يراد أن تكون سميكة متماسكة .

● الأرز المعزز بالفيتامينات والأملاح المعدنية (التى فقدت منه فى عمليات التبييض) لا يغسل قبل أو بعد الطهى وإلا فقد حوالى ٣٣ ٪ من هذه المواد المضافة . فى عمليات الغسل بالماء . وهو مجهز بطريقة تجعله معدًّا للطهى مباشرة من الكيس المعبأ فيه الأرز . ويطهى عادة فى الماء المغلى المملح على نار هادئة حتى يتشرب السائل . والأرز المعزز له نكهة معينة لا يستسيغها البعض .

• **الكوب مطهى** (**مسلوق**) **يعطى** : ٢٢٥ سُعرًا . ٥٠ جم كربوهيدرات ، ٢١ ملجم كالسيوم . ١,٨ ملجم حديد .

● السائل المستعمل لطهى الأرز : قد يكون ماءً أو لبنًا أو مرق طيور أو لحوم أو أسماك أو مكعبات المرق المذابة فى الماء . ويجب تحديد كمية الماء المضافة لطهى الأرز .

– للأرز المسلوق : يضاف من ٢ – ½ ٢ كوب ماء مملح لكل كوب أرز حتى ينضج تمامًا وتبقى حباته منفصلة عن بعضها .

– للأرز المفلفل : (المطهى بطريقة التحمير) يضاف من ١ – ½ ١ كوب ماء مملح . ويتوقف ذلك على نوع الأرز ودرجة تشربه للماء . فالأرز المخزون القديم الذى فقد جزءًا من مائه يحتاج إلى كمية من الماء أكثر من الأرز الحديث المحصول (الجديد) .

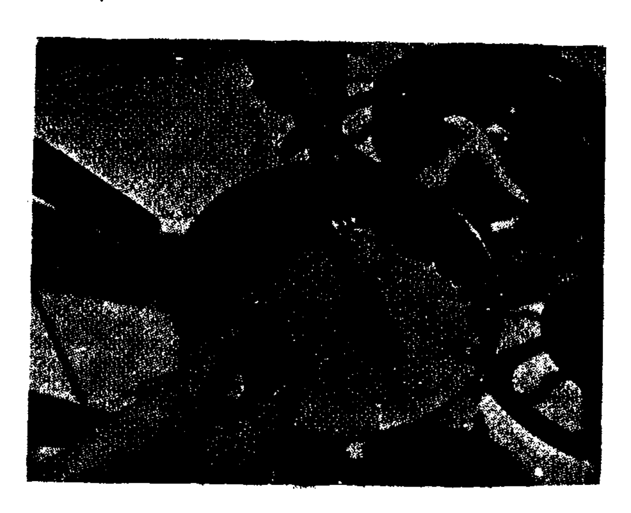
● تحمير الأرز فى المادة الدهنية يحول جزءًا من النشا إلى دكسترين ، وهو الذى يكسبه اللون البنى المحمر والنكهة المستحبة ، ويساعد على فصل حباته عن بعضها ، لأنه يقلل من انتفاخها ولزوجتها فلا تلتصق ببعضها ، ولذلك يعطى حجمًا أقل من الأرز المطهى فى المادة الدهنية بدون تحمير .

يعطى الكوب من الأرز النيىء : من ٢ – ½ ٢ كوب أرز ناضج .

● الأرز المطهى فى الفرن : كالأرز المعمر يحتاج إلى أكثر من ضعف وقت المطهى على النار ، كما يحتاج إلى كمية أكبر من السائل لكل كوب أرز نيئ : من ½ ١ – ٢ كوب ماء حتى يلين ويتم نضجه .

● يحتوى الأرز على صبغة الأنثوزانثين البيضاء (ينظر صبغات الخضر – الباب الرابع) ، ولذا فاستعمال إناء من الألومنيوم غير نظيف (مسود) ، أو ماء عسر (يحتوى على أملاح قلوية) فى طهى الأرز ، يجعل لونه قاتمًا ، وغير مستحب الشكل والطعم .

● إضافة بضع قطرات من عصير الليمون أو الخل الأبيض فى أثناء نضج الأرز يكسبه اللون الأبيض الشهى ، ويساعد على تفريق حباته عن بعضها ، على أن يضاف الحامض بعد غليانه بحوالى ٥ دقائق ، حتى لا يعوق انتفاخ حبات الأرز ونضجها



إختبار نضج الأرز بين إصبعى السبابة والإبهام

نماذج لبعض أطباق الأرز

الأرز المسلوق

يوصف الأرز المسلوق كغذاء قليل الألياف معتدل الطعم سهل الهضم ، ويناسب صغار الأطفال والمرضى والمسنين وحالات اضطراب الجهاز الهضمى . ولكنه يفقد كثيرًا من قيمته الغذائية فى ماء السلق الذى يستغنى عنه عادة . ويفقد حوالى ٣٣ ٪ من الثيامين الذواب فى الماء الذى يؤدى نقصه إلى مرض البرى برى ، إذا تناول الإنسان الأرز كغذاء أساسى .

يقدم الأرز المسلوق مع اللحوم والطيور والأسماك بصلصة الكارى الحريفة فيخفف طعمه المعتدل من نكهتها القوية . وقد يخلط باللبن أو الصلصة البيضاء والجبن الرومى كوجبة غداء خفيفة مرتفعة البروتين كبديل للحم .

المقادير :

كوب أرز	½ ملعقة شاى ملح
١ ½ - ٢ كوب ماء	٣ - ٤ قطرات من عصير الليمون وقد يستغنى عنها

الطريقة :

١ - ينقى الأرز من الحصى ويغسل فى إناء عميق ويصفى الماء ، وتكرر العملية عدة مرات للتخلص من الشوائب وحتى يروق الماء (يراعى عدم سقوط الأرز فى الحوض) .

٢ - يوضع فى مصفاة ويشطف .

٣ - يسلق فى إناء نظيف به ماء يغلى والملح ، يغطى الإناء ويترك حوالى ٥ دقائق قبل إضافة عصير الليمون مع نزع الريم .

٤ - تهدأ الحرارة جدًا ويترك حتى تلين حبات الأرز وتنتفخ . حوالى ١٢ - ٢٠ دقيقة .

٥ - لتجنب التصاقه بالإناء يرفع بخفة بواسطة الشوكة ولا يقلب بالملعقة .

٦ - يصفى الأرز ويشطف بالماء الساخن فى المصفاة لتفريق حباته وفى حالة تقديمه مع اللحم أو الطيور بالكارى ، يفرد فى صاج مدهون خفيفًا ويوضع فى فرن هادئ حتى يجف نوعًا .

*** ماء الأرز :**

يستعمل ماء سلق الأرز كبديل لجزء من اللبن فى تغذية الرضع ولبعض الحالات المرضية ، وفى هذه الحالة يترك الأرز حتى ينضج تمامًا (بنهرى) فى كمية كافية من الماء حتى يتسرب إليه معظم النشا والفيتامينات الذوابة فى الماء وبعض الأملاح المعدنية .

الأرز المفلفل

يدخل فى معظم الوجبات اليومية وتتبع فى طهيه إحدى الطرق الآتية :

١ - يشوح الأرز فى المادة الدهنية .

٢ - يشوح نصف الأرز فى المادة الدهنية .

٣ - وضع الأرز بدون تحمير فى الماء المغلى المضاف إليه المادة الدهنية ولونه يكون أكثر بياضًا من الأول والثانى .

المقادير :

كوب أرز

ملعقة كبيرة سمن أو زيت أو خليط

١ - ١ ½ كوب ماء أو خلاصة

½ ملعقة شاى ملح

بضع قطرات من عصير الليمون (اختيارى)

الطريقة :

١ - ينقى الأرز ويغسل كالسابق ويصفى .

٢ - تسخن المادة الدهنية فى إناء سميك القاع (التيفال يعطى نتيجة جيدة) .

٣ - يضاف الأرز باحتراس ويقلب فى المادة الدهنية حتى تتفرق حباته ، ويسمع لها صوت لمدة حوالى ٣ - ٥ دقائق .

٤ - يضاف الماء والملح ويفضل الماء الساخن . يغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان .

٥ - يترك يغلى من ٣ - ٥ دقائق ويتشرب معظم الماء .

٦ - تهدأ الحرارة جدًّا ، وتضاف قطرات الليمون . يغطى ويترك حتى تنتفخ حبات الأرز وتلين ، وتتشرب الماء وتنضج تمامًا (حوالى ١٥ دقيقة أخرى) .

٧ - قد يقلب الأرز مرة واحدة (ينكش) بالشوكة من أسفل لأعلى حتى لا يتعجن . يختبر النضج بهرس حبة أرز بالشوكة .

• **كوب أرز مفلفل** (**حوالى ٢٠٠ حم**) **يعطى ٢٨٦ سُعرًا تقريبًا** (ينظر جدول القيمة الغذائية للارز) .

الأرز بالشعرية

نفس مقادير الأرز المفلفل ويزاد عليها ½ كوب شعرية . ملعقة أخرى سمن .

الطريقة :

١ - تشوح الشعرية فى المادة الدهنية أولا حتى تحمر. ويضاف إليها الأرز المصفى.

٢ - يحمر الأرز كالسابق ويضاف الماء والملح ويترك حتى يغلى وتقلب بخفة بالشوكة ويغطى الإناء.

٣ - تهدأ الحرارة ويتمم كالأرز المفلفل السابق.

إرشادات :

● **الأرز المنقوع** : يفضل البعض نقع الأرز فى الماء البارد أو الساخن ، وهو يساعد على سرعة انتفاخه وتشربه للماء ، ولذا يضاف إليه كوب واحد من الماء فقط ، ويفضل استعمال ماء النقع لتسرب جزء من القيمة الغذائية إليه .

● **إذا التصق الأرز** : بقاع الإناء وظهرت رائحة (شياط) . توضع قطعة خبز أفرنجى (اللبابة) على سطح الأرز ويغطى بضع دقائق (بعيدًا عن النار) فالخبز يمتص الرائحة وتختفى رائحة الشياط . والأوانى التيفال الآن تساعد كثيرًا على عدم التصاق الأرز .

الأرز بالطماطم

يستبدل ½ كوب من الماء بعصير الطماطم فى الأرز المفلفل ، وبصلة مفرية تشوح فى السمن ويضاف إليها الأرز المغسول المصفى ويقلب قليلا . يخلط عصير الطماطم بكوب خلاصة ويضاف ساخنا للارز ويتمم كالسابق .

الأرز بالخضر المسلوقة أو السوتيه

يقلب مع الأرز الساخن ٢ ملعقة كبيرة من كل من البازلاء ومكعبات الجزر المسلوقة أو السوتيه . يكبس الخليط فى قالب ويقلب ويجمل بالعصاج ويقدم مع صلصة طماطم وسلطة خضراء كوجبة كاملة متزنة .

الأرز بالمكسرات والقرفة

من أطباق الأرز الراقية الشهية ويقدم مع الطيور الكبيرة كالديك الرومى واللحوم كالفخذة الرستو وغير ذلك . والقرفة تكسبه اللون البنى المحمر الشهى والنكهة الجيدة مثل الحاج أرز .

المقادير :

٢ كوب أرز
٢ - ٣ كوب مرق طيور ساخن
أو مكعب مرق فى الماء
ملعقة كبيرة قرفة ناعمة
٢ ملعقة كبيرة سمن

كبدة وقونصة الطيور مسلوقة
أو ٢ ملعقة كبيرة عصاج
٢ ملعقة كبيرة زبيب بناتى نظيف مغسول
٢ ملعقة كبيرة مكسرات صحيحة أو مفرية
غليظًا (لوز - بندق - صنوبر .. إلخ) .

الطريقة :

١ - يقطع الكبد والقونصة صغيرًا وتخلط بالمكسرات ، تشوح فى السمن الساخن وترفع وتحفظ جانبًا (يضاف العصاج للمكسرات بعد تحميرها) .

٢ - يضاف الأرز المغسول المصفى ويقلب فى السمن المتخلف من تحمير المكسرات حتى تتفرق حباته ، تضاف القرفة ويقلب الخليط لمدة دقيقة .

٣ - يضاف المرق الساخن المتبل مع التقليب ، يغطى الإناء ويترك يغلى لمدة ٣ - ٥ دقائق .

٤ - يضاف نصف خليط المكسرات ، ويخلط بالشوكة بخفة مع الأرز ويغطى الإناء .

٥ - تهدأ الحرارة جدًّا . ويترك الأرز حتى يتشرب السائل وتنتفخ حباته وتنضج .

٦ - يغرف فى طبق كبير مناسب (سرفيس) بشكل هرمى ويجمل بباق المكسرات بعد تسخينها . أو يجمل قالب بالمكسرات . ويكبس الأرز فى القالب - يقلب ويقدم ساخنًا مع طبق اللحوم أو الطيور .

• قد يقدم الأرز بالمكسرات مع اللحوم أو الطيور فى طبق واحد وعيب هذه الطريقة صعوبة تقطيع اللحوم وغرف الأرز . إلا إذا كانت مقطعة . (المقدار يكفى ٤ - ٦ أشخاص) .

الأرز بالكرملة : يستغنى عن القرفة ويلون الأرز باللون البنى المحمر بعمل كرملة مكونة من ٢ ملعقة كبيرة سكر مذابة فى ملعقة كبيرة ماء ، تطهى حتى تتحول إلى كرملة تخلط بالمرق قبل إضافته للأرز . وهو أفضل من تحمير الأرز فى دهن كثير .

إعادة تسخين الأرز المطهى

الأرز من المأكولات القليلة التى لا يتغير طعمها أو شكلها بإعادة تسخينها ويتبع الآتى .

١ - يضاف قليل من الماء للأرز ويغطى ويرفع الإناء على نار هادئة جدًّا حتى تستعيد الحبات ليونتها بالبخار المتصاعد من الماء وقد لايضاف ماء .

٢ - إذا كان الفرن موقدًا يوضع الأرز فى طبق فرن مدهون ويضاف إليه قليل من الماء ويغطى ويوضع فى فرن حار لمدة ٥ - ١٠ دقائق حتى يتشرب الأرز الماء ، ويقدم ساخنًا .

طاجن الأرز المعمر

المقادير:

١ كوب أرز منقى مغسول	١ بصلة كبيرة مبشورة - ملح وفلفل
٢ كوب لبن - ٢ كوب مرق	١ ملعقة كبيرة سمن - ١ ملعقة كبيرة قشدة
½ك لحم مقطع أو زوج حمام نصف سلق	بشرة جوزة الطيب أو قرفة ناعمة

الطريقة:

١ - تدعك البصلة المبشورة بالملح والفلفل والقرفة وتخلط بالأرز المصفى.

٢ - يوضع نصف الأرز فى طاجن فرن ثم اللحم أو الحمام ثم باقى الأرز.

٣ - يغلى اللبن والمرق ويصب على الأرز ويضاف السمن والقشدة.

٤ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة مع إضافة لبن أو مرق إذا احتاج الأمر حتى يحمر السطح.

أطباق من الأرز متكاملة البروتين
تصلح لوجبات الغداء والعشاء كبديلة للحوم

الأرز بالصلصة البيضاء

يمكن استعمال أرز سابق الطهى مسلوق أو مفلفل وتقديمه بطريقة جديدة شهية مرتفعة القيمة الغذائية .

المقادير :

كوب أرز مسلوق أو مفلفل

١ - ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

مقدار صلصة بيضاء متوسطة السُّمك (ينظر الباب السابع) . ص ٣٨٩

الطريقة :

١ - يسخن الأرز إذا كان مثلجًا قبل إضافته للصلصة البيضاء الساخنة .

٢ - يخلط الأرز بنصف الصلصة ويوضع فى طبق فرن مدهون ويساوى السطح .

٣ - يخلط النصف الآخر من الصلصة بالجبن الرومى وقد يترك جزء لرشه على الوجه .

٤ - يغطى الأرز بالصلصة المتبلة ويرش خفيفًا بباق الجبن وقد توضع قطع صغيرة من الزبد أو السمن التى تساعد على سرعة تحمير الوجه . وقد يخلط نصف مقدار الصلصة المستعمل لتغطية الوجه ببيضة مخفوقة قليلا .

٥ - يوضع فى فرن حار أو أسفل شواية الفرن حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يحمر السطح خفيفًا .

٦ - يقدم ساخنًا مع طبق سلطة خضراء كوجبة كاملة القيمة الغذائية متزنة . (المقدار يكفى ٢ - ٣ أشخاص) .

قرص الأرز بالبيض

يقدم كغذاء خفيف كامل البروتين مع نوع من الخضر المطهية أو سلطة خضراء .

المقادير :

كوب أرز مسلوق أو مفلفل

٢ بيضة كبيرة

ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

قليل من الملح والفلفل ، ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة :

١ - يخفق البيض فى سلطانية ويتبل بالملح والفلفل والجبن الرومى .

٢ - يضاف إليه الأرز الدافئ مع الخلط الجيد .

٣ – يصهر السمن فى طاسة كبيرة (تفضل التيفال) .

٤ – يصب خليط الأرز وتهدأ الحرارة ، يطهى على النار الهادئة حتى يتجمد البيض ويحمر السطح السفلى للقرص . يحرك بسكين عريض حتى لا يلتصق بقاع الطاسة العادية .

٥ – يقلب باحتراس فى طبق ويجمل خفيفًا بالبقدونس أو تقدم الطاسة بمحتوياتها ساخنة على المائدة .

• قد يطهى فى طبق فرن ويقدم بمحتوياته على المائدة .

الأرز بالباذنجان

المقادير :

١½ كوب أرز مسلوق ساخن
بصلة متوسطة مفرية
باذنجانة رومى كبيرة
٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن
كوب عصير طماطم
كوب مرق (مكعب مرق فى الماء)
٤ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور – بقسماط

الطريقة :

١ – تشوح البصلة خفيفًا فى الزيت وترفع .

٢ – يقشر الباذنجان ويقطع شرائح رفيعة (½ سم) . ويرش خفيفا بالملح ويترك ½ ساعة .

٣ – يجفف الباذنجان ويشوح خفيفًا فى نفس الزيت .

٤ – يوضع الأرز والباذنجان والبصلة فى طبقات (فى طبق فرن) ويرش بالجبن الرومى على أن تكون الطبقة العليا من الباذنجان . يرش بباقى الجبن أو البقسماط .

٥ – يضاف عصير الطماطم والمرق أو الماء بعد تتبيله بالملح والفلفل .

٦ – يوضع الطبق فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠–٢٥ دقيقة حتى يتشرب السائل .

كشرى الحبوب والبقول

عبارة عن خليط من الحبوب والبقول متكاملة البروتين ، فكل منها يكمل الآخر فى الأحماض الأمينية الأساسية الناقصة . والحمص الشامى من البقول ويحتوى على نسبة عالية من البروتين النباتى ٢٠ ٪ ، ٩ ملجم حديد ، ٥٢ ٪ كربوهيدرات ، ومجموعة فيتامين ب ولا يحتاج هذا الكشرى إلى تصفية كالبصارة المعروفة مما يجعله سهلاً فى طريقة عمله .

المقادير :

كوب عدس أصفر
½ كوب فول مدشوش
¼ كوب حمص شامى (منقوع)
٢ بصلة مقطوعة نصفين
ماء كافٍ للسلق
½ كوب برغل
½ كوب أرز
بصلة مفرية
٢ ملعقة كبيرة زيت
ملح . فلفل

الطريقة :

١ – ينقى العدس والفول ويغسل جيدًا .
٢ – توضع البقول ومعها الحمص الشامى (ينقع ١٢ ساعة) فى إناء وتغطى بالماء .
٣ – يوضع الإناء على نار هادئة ويضاف البصل ويترك حتى ينضج الخليط .
٤ – يضاف ماء كلما احتاج الأمر .
٥ – ينقى البرغل والأرز ، ويغسل ويصفى .
٦ – تضاف الحبوب إلى خليط البقول السابق ، ويضاف الملح والفلفل .
٧ – يغطى الإناء حتى تنضج الحبوب (يراعى أن تكون كمية الماء كافية لإنضاجها بحيث تتشربها) .
٨ – تشوح البصلة المفرية فى الزيت حتى تحمر خفيفًا وتصب مع الزيت على الخليط .
٩ – يغرف خليط البقول والحبوب (الكشرى) فى طبق كبير ويقدم ساخنًا أو باردًا .
• يؤكل مع سلطة خضراء كوجبة متزنة . (المقدار يكفى من ٦ – ٧ أشخاص) .

الفريك المفلفل

شائع الاستهلاك بالصعيد ويطهى كالأرز له نكهة مستحبة وقيمته الغذائية أعلى من الأرز .

المقادير :

كوب فريك
٢ كوب ماء أو مرق طيور أو لحم
ملعقة كبيرة سمن
ملح ، فلفل ، قليل من القرفة

الطريقة :

١ – ينقى الفريك من الحصى ويغسل جيدًا ويصفى .
٢ – يحمر فى السمن الساخن ، ويضاف إليه الماء أو المرق والتوابل .
٣ – يغطى وتهدأ الحرارة بعد الغليان ويترك حتى يلين وينضج .

حساء الفريك

المقادير :

٢ كوب مرق	بصلة صغيرةمفرية
½ كوب فريك نظيف مغسول	ملعقة سمن . ملح . فلفل

الطريقة :

١ – يضاف الفريك المغسول للمرق المغلى ، يتبل ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
٢ – تشوح البصلة المفرية فى السمن وتصب على الحساء الساخن .

العاشوراء

مذكورة فى باب الحلوى الشرقية – الباب الخامس عشر ص ٧٧٦



ارز مسلوق مقدم مع صلصة بنية

الكشك Kishk

الكشك من الأطعمة الشعبية الشائعة وخاصة فى صعيد مصر . وهو مرتفع القيمة الغذائية ومفيد للجهاز الهضمى . ويوجد منه نوعان :

١ - الكشك الصعيدى .　　　٢ - كشك الوجه البحرى (العادى) .

وكلاهما يصنع باللبن الزبادى أو اللبن الرايب .

صناعة الكشك الصعيدى :

يصنع من البرغل واللبن الزبادى أو اللبن الرايب كالآتى :

١ - ينقى البرغل وينقع فى ماء ساخن حتى تلين الحبة نوعًا .

٢ - يصفى من الماء ويغسل جيدًا ، ويصفى ثانية .

٣ - يجفف لمدة تتراوح بين ٥ - ٦ ساعات ويطحن إذا كان البرغل غليظًا .

٤ - يضاف للبن الزبادى أو اللبن الرايب بنسبة ٢ مقدار برغل ناعم لمقدار من اللبن .

٥ - يعجن جيدًا فى إناء من الفخار أو ماشابه ويغطى ويترك ٢٤ ساعة .

٦ - فى هذه الفترة تنشط بكتريا حمض اللاكتيك التى تعمل على تخمره . واكتسابه نكهة الكشك المميزة . وتنخفض درجة ال PH إلى ٣,٥ (أى تزيد حموضته - ينظر درجة ال PH - الباب الثالث) .

٧ - يكرر عجنه جيدًا ثانية . ويشكل على هيئة كرات صغيرة .

٨ - يرص على قطعة قماش نظيفة ويعرض للشمس حتى يجف تمامًا ويحفظ .

• قبل تجفيف الكشك يسمى بالكشك الأخضر أو الطازج وقد يؤكل نيئًا أو مطهيًا . كما قد يخفف بالماء ويحلى بالسكر كنوع من البليلة الحمضية ، وهى شائعة الاستهلاك بالصعيد .

القيمة الغذائية للكشك الصعيدى :

قيمته الغذائية أعلى من الكشك البحيرى الذى يصنع بالدقيق وارتفاع نسبة الحموضة به تجعله مطهرًا للجهاز الهضمى . وهو مصدر جيد للبروتين الحيوانى والنباتى (اللبن والبرغل) وتصل نسبته إلى حوالى ٢٢ ٪ . كما أنه غنى بالكالسيوم والفوسفور وفيتامين (ب) الثيامين ، والرايبوفلافين (ب٢) . ويمكن الحصول على وجبة متزنة بتناول الكشك مع الخبز وسلطة خضراء لإكمال النقص فى الفيتامينات والأملاح المعدنية الأخرى والكربوهيدرات .

صناعة كشك الوجه البحرى (العادى) :

يصنع الكشك من اللبن الزبادى ودقيق القمح . يعجن جيدًا لعجينة متماسكة ويترك مغطى لمدة ٢٤ - ٤٨ ساعة حتى يختمر بفعل بكتيريا حمض اللاكتيك مثل الكشك الصعيدى . يعجن ثانيا ويرش لوح خشب بالدقيق وتفرد عليه العجينة . تترك حتى تجف . تقطع مربعات صغيرة وتحفظ للاستعمال .

والقيمة الغذائية للكشك البحيرى جيدة ، ولكنها أقل من الكشك الصعيدى الذى يحتوى على البرغل ، وترتفع نسبة الكربوهيدرات بالكشك العادى ويحتوى على البروتين والكالسيوم فى اللبن .

الكربوهيدرات بالكشك العادى والبروتين والكالسيوم .

طهى الكشك (العادى)

فى حالة عدم وجود الكشك الجاف يمكن إعداده طازجًا بالمنزل .

المقادير :

كوب لبن زبادى	٢ كوب مرق دجاج أو لحم دسم
أو كوب لبن حليب + عصير ½ ليمونة	بصلة كبيرة مفرية
¾ كوب دقيق	ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

١ – فى حالة عدم وجود زبادى يستعمل لبن حليب أو مجفف يخفف بالماء ويضاف إليه عصير الليمونة ويترك فى مكان دافئ حتى يتخثر وتزيد حموضته (يجبّن) .

٢ – يمزج الدقيق باللبن الزبادى أو اللبن الحامض ويقلب جيدًا .

٣ – يضاف إليه تدريجيًا قليل من المرق البارد ويقلب .

٤ – يغلى باقى المرق ويصب على خليط الكشك مع التقليب الجيد .

٥ – يعاد الخليط إلى الإناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر وتفضل ملعقة خشب حتى يحتفظ بلونه الأبيض (ينظر الصلصة البيضاء – الباب السابع) . ص ٣٨٩

٦ – يحمر البصل المفرى فى السمن حتى يحمر خفيفًا . يحجز جزء من البصل .

٧ – يضاف البصل والسمن للخليط مع التقليب – يتبل حسب الرغبة ويجب أن يكون الكشك متوسط السُمك .

٨ – يغرف فى أطباق عميقة . ويترك حتى يبرد نوعًا ويكون قشرة خفيفة . يجمل بباقى البصل المحمر يقدم ساخنًا أو باردًا .

طهى الكشك الصعيدى

المقادير :

٦ – ٨ كرات كشك جاف	بصلة كبيرة مفرية
٢ كوب مرق دجاج أو لحم دسم	ملعقة كبيرة سمن
ملعقة كبيرة دقيق	½ كوب لبن (أو ماء)

الطريقة :

١ – ينقع الكشك فى قليل من المرق لمدة ½ – ١ ساعة حتى يلين تمامًا .

٢ – يغلى باق المرق ويضاف إليه الكشك بعد تفتيته ويقلب من آن لآخر حتى يتم نضج البرغل ، مع مراعاة إضافة مرق أو ماء كلما احتاج الأمر ويجب عدم تصفيته لحجز البرغل حتى لا يفقد طعمه المميز وجزءًا من قيمته الغذائية .

٣ – يفكك الدقيق فى اللبن البارد ويضاف إليه جزء من خليط الكشك الساخن مع التقليب

٤ – يضاف خليط الدقيق للكشك الساخن مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه .

٥ – تشوح البصلة المفرية فى السمن حتى تحمر خفيفًا ويحجز جزء منها .

٦ – يخلط باقى البصلة والسمن بالكشك ويعاد التتبيل .

٧ – يغرف فى طبق كبير عميق ويجمل بالبصل كالسابق .

٨ – يقدم ساخنًا أو باردًا حسب الرغبة .

صينية الرقاق

المقادير:

عدد ١٠ رقاقة	٢ ملعقة كبيرة سمن
٤ كوب مرق لحم أو طيور	¼ ك عصاج – قرفة

الطريقة:

١ – تدهن صينية مستديرة أو صاج مناسب مستطيل بالسمن.

٢ – يصهر السمن ويضاف للمرق الساخن ويتبل بالملح والفلفل والقرفة.

٣ – يبل الرقاق واحدة واحدة فى المرق الساخن ويرص نصف عدد الرقاق فى الصينية أو الصاج مع رش قليل من السمن السائح بين الطبقات وبعضها.

٤ – يوزع العصاج على السطح ويغطى بباقى الرقاق بنفس الطريقة.

٥ – يرش الوجه بالسمن السائح ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح.

٦ – يقدم ساخنا بعد تقطيعه إلى مربعات أو حسب الرغبة.

جلاش بالعصاج

يستبدل الرقاق بنصف كيلو جلاش طازج، ¼ ك عصاج مضاف إليه ٢ ملعقة كبيرة صلصة بنية لتطريته وقليل من جوزة الطيب أو القرفة.

لا يضاف مرق ويعمل بنفس طريقة البقلاوة بالمكسرات. ص ٧٧١.

المكرونة Macaroni

تذكر بعض القصص الطريفة عن أصل المكرونة ، فالبعض يقول : إن ماركو بولو Marco polo المكتشف البرتغالى وجدها فى إحدى اكتشافاته للصين فى القرن الثالث عشر ، والبعض الآخر يقول : إن الألمان أول من استوردوا المكرونة من الصين ونشروها فى أوربا . وهم الذين علموا الإيطاليين فن صناعتها .

وأيًا كانت القصة الصحيحة عن أصل المكرونة ، فقد اشتهرت بها إيطاليا منذ القرن الثالث عشر .

والمكرونة أوكما يطلق عليها أيضًا بالإيطالية البسطا pasta (أى عجينة paste) ، تشمل جميع أشكال المكرونة ومنها المكرونة الفرن والإسباجتى والأنواع الصغيرة الدقيقة كلسان العصفور والترس .. إلخ .

صناعة المكرونة :

المكرونة هى إحدى منتجات دقيق القمح الجيد النوع المرتفع الجلوتين (بروتين الدقيق) ، وأفضل أنواع الدقيق المعروف بالسمولينا Semolina الذى يعطى عجينة قوية مطاطة جيدة التشكيل ، فتحتفظ المكرونة بشكلها سليمًا بعد الطهى .

وتصنع المكرونة ببل الدقيق بأقل كمية ممكنة من الماء المغلى حتى يعطى عجينة بيضاء قوية يابسة جدًّا . تعجن وتلت بقوة حتى تصير العجينة ملساء ناعمة جامدة جدًّا . تشكل عن طريق دفع العجينة بقوة وتحت ضغط كبير من خلال أسطوانة متعددة الأشكال (مثل مفرمة البسكويت) . تجفف وتعبأ . ويمكن حفظ المكرونة طويلا فى حالة جيدة داخل الأكياس المحكمة القفل التى تتراوح أوزانها عادة بين ١ ك ، ½ ك . ¼ ك للأنواع الصغيرة الحجم .

ويضاف لبعض عجائن المكرونة البيض الذى يكسبها اللون الأصفر ويرفع قيمتها الغذائية ويساعد على احتفاظها بشكلها سليمًا ومنها المكرونة الشريط .

أشكال المكرونة :

■ **المكرونة الفرن** : وتطلق على الأنواع الكبيرة الغليظة وتصلح للطهى فى الفرن بصلصة الطماطم والصلصة البيضاء والكستردة المملحة .. إلخ ، كما تصلح للطهى على النار . ينظر الشكل .

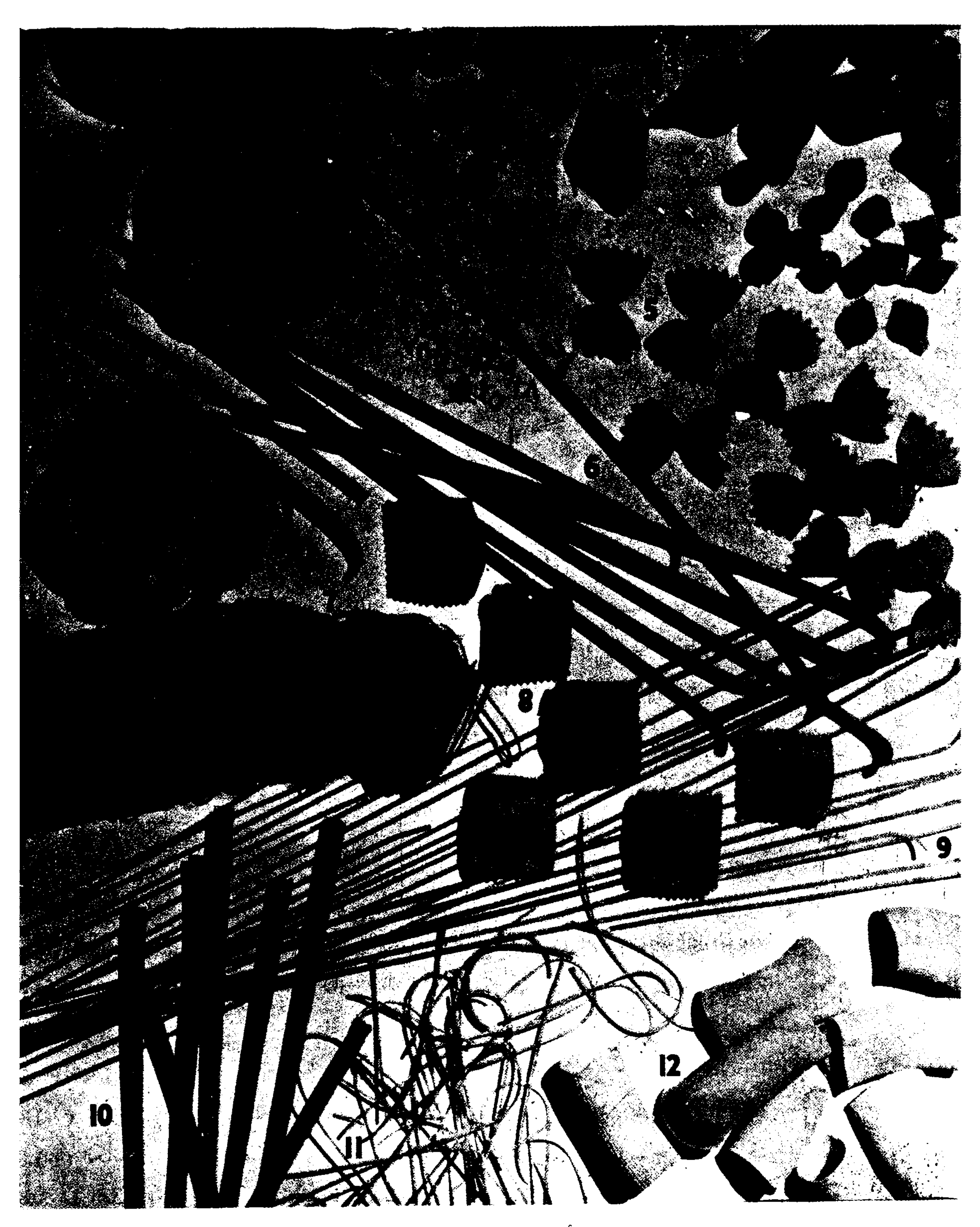
ومن أنواعها :

(ا) المكرونة الطويلة الغليظة الأسطوانية الشكل وتسمى Maccheroni

(ب) الكانيلونى Cannelloni : وهى مكرونة أسطوانية الشكل قطرها كبير ، حتى يمكن حشوها بعد سلقها بالعصاج (كالكوسة المحشوة) . ويتراوح طولها بين ٥ – ٧ سم ، وتغطى عادة بعد سلقها وحشوها بصلصة طماطم وتطهى فى الفرن .

(جـ) الرافيولى Ravioli : ويصنع من عجينة المكرونة الطازجة قبل تجفيفها ، تفرد بالنشابة وتقطع على هيئة مربعات صغيرة . تحشى باللحم المفرى أو السبانخ المهروس وبذلك تكون معدة للطهى . تسلق أولا ثم تغطى بصلصة طماطم وتطهى فى الفرن ، وقد تقدم كنوع من المملحات Savoury . (ينظر الشكل) .

(د) الأشكال الأخرى من مكرونة الفرن : مثل القلم – الريشة – الصدفة – الخواتم .. إلخ .



أشكال المكرونة

١ – شريط ملفوف (نودلز)
٢ – أشكال صغيرة
٣ – قواقع (ودع)
٤ – حروف
٥ – (فيونكة)
٦ – مكرونه فرن طويلة
٧ – شعرية ملفوفة
٨ – رافيولى
٩ – اسباجتى
١٠ لازانيا (شريط)
١١ – شعرية طويلة
١٢ – كانيلونى

■ **الإسباجتى Spaghetti**

وهى المكرونة الطويلة الأسطوانية الرفيعة الشكل ، وتتميز بالصلابة ولذا تحتفظ بشكلها جيدًا بعد السلق ، وتسلق عادة بطولها وتقدم مع زبد وجبن رومى مبشور أو صلصة طماطم .

■ **المكرونة التى تحتوى على البيض وتعرف بالنودلز Noodles:**

يضاف لعجينة المكرونة ، البيض لإكسابها اللون الأصفر الذهبى ، ويساعد بروتين البيض على إكسابها الصلابة المطلوبة فلا تفقد شكلها بعد الطهى وخاصة الأشكال الصغيرة منها ، وقد تصل نسبة البيض بها إلى حوالى ٥,٥ ٪ من وزن العجينة ، كما يرفع البيض من قيمتها الغذائية . تسمى بالفرنسية نوىّ Nouilles.

ومن أهم أشكالها :

(ا) **المكرونة الشريط** Ribbon ، وتسمى بالإيطالية لازانيا Lasagne وهى مكرونة طويلة مبططة الشكل كالشريط ، صفراء اللون لا يزيد عرضها عن ½ سم ، وتقدم كالمكرونة الإسباجتى . (ينظر الشكل)

(ب) **الأشكال الصغيرة الحجم** : مثل المكرونة الترس – لسان العصفور – أشكال طيور صغيرة – حروف – أرقام وغير ذلك . وتقدم عادة مع الحساء الشاف أو المرق ، وقد تطهى فى اللبن أو حسب الرغبة .

■ **الشعرية الرفيعة جدًا Vermicelli (فرميسيللى) :**

وهى شبيهة بالإسباجتى ولكنها رفيعة جدًا ومنها الطويلة ، والملفوفة على بعضها وتقدم مع الأرز المفلفل أو الحساء وغير ذلك .
وقد تُعزز عجائن المكرونة بإضافة مجموعة فيتامين ب ، والحديد ، كما قد يضاف الجلوتين لعجائن المكرونة المصنوعة من دقيق فقير فى الجلوتين .

خطوات سلق المكرونة

١ – إضافة الملح للماء المغلى

٢ – دفع المكرونة الطويلة فى الماء

٣ – تفريقها عن بعضها

٤ – التقليب بشوكة طويلة

٥ – إختبار النضج

٦ – التصفية

الطريقة الصحيحة لطهى المكرونة

● تسلق المكرونة للدرجة الصحيحة من النضج عند تقديمها بالزبد والجبن الرومى المبشور .

● أو تسلق للدرجة المتماسكة (أقل قليلا من النضج التام) كخطوة أولى لتقديم أطباق مركبة منها ، كالمكرونة بالبشاميل فى الفرن ولتقديم المكرونة مسلوقة للدرجة الصحيحة مع احتفاظها بشكلها سليمًا :

يراعى الآتى :

١ - استعمال إناء كبير الحجم حتى يعطى فرصة لإنتفاخ المكرونة ، وتحركها وتضاعف حجمها فى أثناء السلق ، وإلا التصقت ببعضها وتعجنت من الخارج على حين يبقى داخلها نيئًا .

٢ - وضع كمية كافية من الماء تغطى المكرونة تمامًا حتى تتشرب الكمية الكافية لانتفاخها ونضجها بدرجة متجانسة .

٣ - إضافة قليل من الزيت لماء السلق ، الذى يساعد على انزلاقها وعدم التصاقها ببعضها ، ويمنع فوران الماء وانسكابه على الموقد . (ينظر خطوات سلق المكرونة) .

٤ - وضع المكرونة فى الماء وهو يغلى مع إضافة الملح ، فالماء الساخن أو البارد كلاهما يساعد على تسرب النشا من المكرونة الذى يعكر السائل ويكسبه قوامًا غليظًا فتلتصق المكرونة ببعضها مكونة كتلة متعجنة من الخارج يصعب تفكيكها ، وفصل الوحدات عن بعضها .

٥ - ترك الإناء مكشوفًا أو يكون الغطاء مواربًا فى أثناء السلق منعًا للفوران الشديد .

٦ - تقليب المكرونة من آن لآخر بشوكة طويلة . وبخفة حتى لا تتفتت وتفقد شكلها .

٧ - سلق المكرونة للدرجة الصحيحة من النضج ويعرف ذلك :

(ا) بتضاعف حجمها وانتفاخها
(ب) يبيض لونها ويميل للشفافية .
(جـ) ليونتها وسهولة قطعها بالشوكة .
(د) احتفاظ الوحدات بشكلها سليمًا .

وتتوقف مدة النضج على حجم ونوع المكرونة وتتراوح بين ١٠ - ٣٠ دقيقة . وفى إيطاليا يفضلون المكرونة متماسكة مطاطة فى أثناء المضغ . وتسلق من ٨ - ١٠ دقائق فقط .

٨ - تصفية المكرونة بعد نضجها مباشرة خلال مصفاة كبيرة . وشطفها بالماء البارد لإيقاف زيادة النضج . وإزالة الزائد من النشا ، وسهولة تفككها وخلطها بالصلصات وخلافه ، وقد يستغنى عن شطف المكرونة فى حالة وضعها مباشرة فى صلصة ساخنة ، إذا كانت وحداتها سليمة غير متعجنة أو لزجة .

* **الفقد فى ماء السلق** : تتطلب بعض طرق طهى المكرونة التخلص من ماء سلقها وشطفها قبل خلطها بالصلصات ، أو كما هى مسلوقة حتى تقدم بشكل شهى مقبول . وَيُفقد فى ماء السلق جزء من النشا ، وبعض البروتين ، وفيتامين ب ، وهذه المواد يمكن تعويضها بطريقة أفضل فى أطعمة أخرى تؤكل مع المكرونة فى نفس الوجبة ، فى سبيل المحافظة على شكلها

مكرونة مسلوقة

تسلق جميع أنواع المكرونة فى إناء كبير الحجم به كمية كافية من الماء الذى يغلى مع ترك الإناء مكشوفاً وتقلب باحتراس بشوكة طويلة لمنع التصاقها . (تراجع طريقة السلق السابقة) .

المقادير :

½ ك مكرونة	ملعقة كبيرة زيت
ماء كافٍ للسلق حوالى ٣ لتر	ملعقة شاى ملح

الطريقة :

● **مكرونة الفرن الطويلة الغليظة :**

١ - تكسر المكرونة إلى أطوال من ٧ - ١٠ سم أو إلى نصفين فقط ويتوقف ذلك على طريقة تقديمها .

٢ - تسلق بالطريقة الصحيحة سابقة الذكر .

٣ - تتراوح مدة السلق بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

٤ - الأشكال الأخرى من مكرونة الفرن مثل القلم - الريشة .. إلخ تستغرق نفس مدة السلق بالتقريب .

* كوب مكرونة نيئة : يعطى بعد السلق من ٢ - ½ ٢ كوب مكرونة ناضجة .

* **كوب مكرونه مسلوقة** (**بدون إضافات ١٣٠ جم**) **يعطى من ١٥٥ إلى ١٩٠ سُعرًا** حسب درجة النضج وامتصاصها للماء (ينظر جدول القيمة الغذائية للمكرونة) . **ص ٥٤٥**

● **مكرونة اسباجتى :**

١ - تسلق عادة بطولها . ويفضل حفظ المكرونة داخل الغلاف حتى لا تتفرق فى أثناء دفعها فى الماء المغلى .

٢ - يفتح الغلاف من أحد طرفيه (الكمية عادة تكون ½ ك) وتمسك جيدًا باليد من الطرف الآخر - تدفع المكرونة من الطرف المفتوح فى الماء المغلى .

٣ - تترك حتى يلين تدرجيًا فيُدفع جزء آخر حتى يلين وهكذا . مع لفها بشكل دائرى حتى يغطيها الماء تمامًا .

٤ - تقلب بشوكة حتى تتفرق عن بعضها قبل انتفاخها . لتجنب التصاقها ببعضها . تترك حتى تنضج مع تقليبها بين آن وآخر .

٥ - تتراوح مدة السلق بين ١٥ - ٢٠ دقيقة . يختبر النضج كما ذكر سابقاً . تصفى وتشطف وتقدم حسب الرغبة .

* كوب مكرونة إسباجتى نيئة : يعطى بعد السلق من ٢ - ¼ ٢ كوب ناضجة .

* **كوب مكرونة اسباجتى بالطماطم والجبن الرومى** (**٢٥٠ جم**) **يعطى ٢٦٠ سُعرًا** . ومثلها الرافيولى .

● **المكرونة الصغيرة الحجم** (**ترس - لسان عصفور .. إلخ**) :

تسلق فى كمية أقل من الماء (حوالى ١ لتر) عن مكرونة الفرن والمكرونة الاسباجتى لأنها تزيد بنسبة الربع فقط بعد السلق . مدة السلق تتراوح بين ٧ - ١٠ دقائق لجميع هذه الأنواع .

* كوب مكرونة ترس نيئ : يعطى ¼ ١ كوب مسلوقة .
* **كوب مكرونة ترس مسلوقة (١٦٠ جم) وتحتوي العجينة على بيض . تعطى ٢٠٠ سُعرًا .**
* تقدم الشعرية ولسان العصفور والترس عادة فى حساء الدجاج والكونسومية (ينظر الحساء – الباب السادس) .

مكرونة اسباجتى بالجبن

من أسهل طرق تقديم المكرونة ، خفيفة سهلة الهضم . ويجب سلق المكرونة للدرجة الصحيحة من النضج .

المقادير :

¼ك مكرونة اسباجتى مسلوقة
٢ ملعقة كبيرة زبد أو زيت
٤ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
½ ملعقة شاى ملح . فلفل . قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

١ – تسلق المكرونة صحيحة كما ذكر سابقًا . مع المحافظة على شكلها سليمًا .
٢ – تصفى وتشطف سريعًا للتخلص من النشا الزائد فتتفرق عن بعضها .
٣ – تعاد ثانية للإناء النظيف وتسخن على نار هادئة حتى يتبخر الماء الزائد .
٤ – يضاف الزبد للمكرونة الساخنة والتوابل ويهز الإناء بلطف أو تقلب بخفة بالشوكة لخلطها بالزبد المنصهر دون أن تتفتت .
٥ – تغرف فى الطبق وترش بطبقة جيدة من الجبن الرومى أو البارميزان المبشور . ويرش الوجه خفيفًا بالفلفل الأحمر
٦ – تقدم ساخنة مباشرة بعد تجميلها بعود بقدونس ومعها طبق سلطة خضراء . (المقدار يكفى ٤ – ٥ أشخاص) .

مكرونة اسباجتى بصلصة الطماطم والجبن

من أطباق المكرونة الإيطالية الشهيرة . تعمل بنفس مقادير المكرونة الاسباجتى بالجبن السابقة ويزاد عليها صلصة الطماطم التى تختلف نكهتها تبعًا للمواد المضافة ، فقد تكون معتدلة أو حريفة الطعم ، وتقدم كوجبة كاملة القيمة الغذائية مع طبق من السلطة الخضراء، **كما يمكن تقديمها مع لحم بانيه أو دجاج وخضر سوتيه، أو حسب الرغبة. الشكل الملون بعد ص ٥٣٦**

المقادير :

مقدار مكرونة اسباجتى بالجبن .
صلصة طماطم مكونة من :

½ ١ كوب عصير طماطم أو ملعقة كبيرة صلصة طماطم (علب) تخفف بالماء – ٢ فص ثوم مفرى ناعمًا – ½ ملعقة شاى ملح – قليل من الفلفل – ورقة لاورا – ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زبد – ذرة سكر .

الطريقة :

١ – تسلق المكرونة صحيحة كالسابق ، وتصفى وتشطف .

٢ – فى أثناء سلق المكرونة يسخن الزيت أو الزبد خفيفًا ويضاف إليه عصير الطماطم والثوم والتوابل وورقة اللورا ، يغطى ويترك على نار هادئة لاستخلاص نكهة المواد (٢٠ دقيقة) ، وحتى يغلظ قوامها نوعا .

٣ – تغرف المكرونة الساخنة فى طبق مناسب الحجم ويصب عليها الصلصة الساخنة بعد نزع ورقة اللاورا .

٤ – ترش بالجبن الرومى أو البارميزان وتقدم ساخنة ، وقد تقدم المكرونة والصلصة والجبن كل على حدة على المائدة .

صلصة الطماطم بالفلفل الأخضر :

كالمقادير السابقة ويزاد عليها فلفلة خضراء مفرية . ملعقة شاى بقدونس مفرى . ملعقة كبيرة كرفس مفرى (اختيارى) . يغطى الإناء وتترك الصلصة على نار هادئة جدًا لمدة ٢٠ دقيقة . يضاف إليها قليل من الماء إذا احتاج الأمر .

* **كوب مكرونة اسباجتى بالطماطم والجبن (٢٥٠ جم) يعطى ٢٦٠ سُعرًا** (ينظر الجدول) .

مكرونة اسباجتى بالعصاج والطماطم

المقادير :

½ ك مكرونة إسباجتى مسلوقة	كوب عصير طماطم
¼ ك عصاج (الباب الخامس)	ملح . فلفل . ورقة لاورا . ذرة سكر

الطريقة :

١ – تسلق المكرونة صحيحة وتصفى وتشطف .

٢ – يعمل العصاج ويضاف إليه عصير الطماطم وباقى المقادير ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع التقليب بين آن وآخر .

٣ – يعاد تسخين المكرونة المسلوقة ويضاف إليها العصاج بالطماطم وتقلب بخفة أو تغرف بشكل هرمى ويصب عليها العصاج بالطماطم وتقدم ساخنة ، (المقدار يكفى ٨ أشخاص) ، تنزع ورقة اللاورا قبل إضافة العصاج للمكرونة .

كرات اللحم بالاسباجتى

مذكورة مع اللحوم المفرومة – الباب الخامس وهى من أطباق المكرونة الاسباجتى الشهية ص ٢٧٢.

صلصات المكرونة التامة التجهيز :

هناك العديد من الصلصات التى يصلح خلطها أو تقديمها مع المكرونة . بعضها تام التجهيز . ويوجد فى شكل سائل يسخن عند التقديم . والبعض الآخر معبأ فى أكياس على شكل مسحوق . وما على ربة البيت إلا أن تفرغ المحتويات فى إناء وتضيف إليها الماء حسب المقدار المذكور مع التسخين لفترة قصيرة لا تتعدى ٥ دقائق . ومن أمثلتها صلصة الطماطم – الصلصة البنية .

مكرونة بالبشاميل (الصلصة البيضاء)

تصلح لها أنواع مكرونة الفرن سابقة الذكر مثل الطويلة الغليظة وغير ذلك . وهى من الأطباق المستحبة وخاصة فى الجو البارد ، وتعتبر المكرونة بالبشاميل من الأطباق البديلة للحم لما يضاف إليه من لبن وجبن وبيض يرفع من قيمتها الغذائية ويجعلها كاملة البروتين ، دون الحاجة إلى إضافة عصاج .

ولنجاحها يراعى الآتى :

١ – سلق المكرونة للدرجة الصحيحة من النضج (ينظر طهى المكرونة) .

٢ – عمل مقدار كافٍ من الصلصة البيضاء يخلط بالمكرونة ويغطى سطحها تمامًا . ويرطبها ويكسبها النكهة الجيدة .

٣ – يجب أن تكون الصلصة متوسطة السُّمك تغطى ظهر الملعقة . فالصلصة الخفيفة تنزلق وتترك سطح المكرونة مكشوفًا . والسميكة يغلظ قوامها عند وضعها فى الفرن فتصبح جامدة غير شهية .

٤ – تعد الصلصة البيضاء فى أثناء سلق المكرونة . وليس قبل ذلك حتى لا تبرد وتتكون قشرة على سطحها يصعب خلطها ثانية بالصلصة فتتكتل (تكلكع) . وبذلك تكون معدة لصبها على المكرونة الساخنة بعد عملها مباشرة .

٥ – تختار صينية أو بيركس حجمه مناسب غير مرتفع الجدران كثيرا بحيث لا يزيد سمك المكرونة عن ٥ – ٦ سم أو بمعنى آخر يقل ارتفاعها بحوالى ٢ سم عن حافة الصينية ، وذلك لسببين : الأول أنه يعطى فرصة للصلصة البيضاء أن تتخلل المكرونة جيدًا عند صبها عليها دون أن تسيل على الجوانب ، والثانى عدم تساقط الزبد المنصهر (الموزع على الوجه) على رف الفرن واحتراقه ، كما أن المكرونة تكون أشهى طعمًا .

المقادير :

$\frac{1}{4}$ مكرونة فرن مسلوقة ص ٥٢٩

٢ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك (الباب السابع) ص ٣٨٩

٤ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح . قليل من الفلفل

ملعقة كبيرة زبد

الطريقة :

١ – تسلق المكرونة وتصفى وتشطف (مذكورة سابقًا) بحيث تكون معدة لخلطها مباشرة بالصلصة الساخنة .

٢ – تعمل الصلصة البيضاء المتوسطة السُّمك وتتبل بالملح والفلفل ونصف مقدار الجبن المبشور .

٣ – تخلط المكرونة بنصف مقدار الصلصة فى الصينية أو طبق الفرن المدهون ويساوى سطحها (يجب أن يكون أقل من الحافة بحوالى ٢ سم) .

٤ – تغطى بباقى الصلصة مع هز الصينية حتى تتخلل المكرونة .

٥ – يرش السطح بباقى الجبن ويوزع عليه قطع صغيرة من الزبد أو ملعقة سمن سائح أو زيت حسب الرغبة .

٦ – توضع المكرونة فى فرن حار حتى يحمر الوجه (حوالى ٢٠ دقيقة) .

٧ – يقدم البيركس ساخنًا على طبق مسطح مغطى بفوطة مطوية لحماية المائدة من حرارته ويمنع انزلاقه . (المقدار يكفى ٣ – ٤ أشخاص) .

• قد يستبدل نصف مقدار اللبن فى الصلصة البيضاء بماء سلق المكرونة . أما إذا استبدل كل مقدار اللبن بماء السلق فتكون الصلصة نشوية غليظة غير شهية الطعم . قليلة البروتين الحيوانى الذى يوجد فى الجبن فقط .

مكرونة بالبشاميل والبيض

يزاد على المقادير السابقة من ١ – ٢ بيضة تخفق قليلا وتضاف للصلصة البيضاء بعد رفعها من على النار مع التقليب الجيد .

• يفضل البعض رش قليل من البقسماط على الوجه قبل توزيع الزبد ، فتتكون قشرة محمرة على السطح .

مكرونة بالبشاميل والعصاج

يضاف لمقادير المكرونة بالبشاميل ⅛ ك عصاج بالطماطم (الباب الخامس) . إما أن تخلط بالمكرونة مع الصلصة البيضاء وتتمم كالسابق أو يوضع العصاج بين طبقتين من المكرونة أى فى الوسط وهى من الأطباق الشهية المرتفعة البروتين والقيمة الغذائية .

• **قطعة مكرونة بالبشاميل والعصاج تزن ٢٥٠ جم تعطى ٣٥٠ سُعرًا** ، ١٧جم بروتين .

مكرونة بالكستردة المملحة

يعتمد هذا الصنف على الكستردة المملحة التى تتكون من اللبن والبيض الذى يحل محل الدقيق فى الصلصة البيضاء . لربط المكرونة ببعضها وإكسابها السُّمك المطلوب . وترتفع بها نسبة البروتين الحيوانى (لبن – بيض – جبن) وهى أسهل فى الصنع من الصلصة البيضاء .

المقادير :

⅛ ك مكرونة مسلوقة (٢ كوب)	½ ١ – ٢ كوب لبن دافئ
½ كوب جبن رومى مبشور	٢ بيضة
ملح . فلفل . قليل من الفلفل الأحمر	جوزة الطيب

الطريقة :

١ – تسلق المكرونة وتصفى وتشطف (ينظر سلق المكرونة) .

٢ – توضع فى صينية أو بيركس مدهون وتخلط بالجبن الرومى والملح والفلفل ويساوى سطحها .

٣ – يخفق البيض لمزج الصفار بالبياض ويخلط باللبن وقليل من جوزة الطيب وتتبل الكستردة خفيفًا بالملح والفلفل .

٤ – تصب الكستردة على المكرونة ويذر على السطح قليل من الفلفل الأحمر وقد يستغنى عنه .

٥ – توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ – ٥٠ دقيقة أو حتى تتجمد الكستردة .

٦ – يجمل السطح خفيفًا بالبقدونس وتقدم ساخنة . (المقدار يكفى ٢ – ٤ أشخاص) .

مكرونة بالكستردة والفلفل الأخضر :

يزاد على المقادير السابقة ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفرى ناعمًا ، ملعقة كبيرة بقدونس مفرى ، تخلط مع المكرونة قبل وضع الكستردة عليها . تنزع من الفرن عندما تتجمد الكستردة حتى لا يتكتل البيض بزيادة مدة النضج .

مكرونة شريط – لازانيا Lasagne
بصلصة الطماطم وكرات اللحم

المكرونة الشريط صفراء اللون لاحتوائها على البيض فى العجينة كما سبق ذكر ذلك وتعرف بالنودلز Noodles أو النوى بالفرنسية Nouilles أو لازانيا Lasagne بالإيطالية . وتطهى بنفس طرق طهى المكرونة الاسباجتى وهى أكثر ليونة ولا يتضاعف حجمها كثيرًا كالمكرونة الاسباجتى ومكرونة الفرن . وهذا أحد أصنافها .

المقادير

– مقدار كرات لحم تحمر وتطهى فى قليل من الماء على نار هادئة حتى يتم نضجها – (ينظر الاسباجتى بكرات اللحم) .

– ½ك مكرونة شريط تسلق صحيحة كالمكرونة الاسباجتى ، تصفى وتشطف .

– مقدار صلصة طماطم ويضاف إليها ٢ فص ثوم مفرى ناعمًا (ينظر باب الصلصات السابع) .

– خليط مكون من : ⅛ك جبن أبيض مدهوك + ملعقة كبيرة بقدونس مفرى + ¼كوب جبن رومى مبشور أو جبن بارميزان + ½ملعقة شاى نعناع جاف مفرى .

الطريقة :

١ – يجهز طبق فرن مستطيل يدهن بالسمن ، ويرص فى طبقات كالآتى :

٢ – يوضع نصف صلصة الطماطم ، ويرتب عليها نصف المكرونة الشريط المسلوق .

٣ – يبسط عليها خليط الجبن . ويغطى بنصف مقدار المكرونة الثانى .

٤ – تغطى بباقى صلصة الطماطم ، ويوضع الطبق فى فرن حار نوعًا لمدة ٢٠ دقيقة .

٥ – تنزع من الفرن وتقطع مربعات وتقدم مع كرات اللحم سابقة التجهيز .

المقدار يكفى ٤ – ٥ أشخاص (ينظر الشكل صفحة ٥٣٧) .

منوعات :

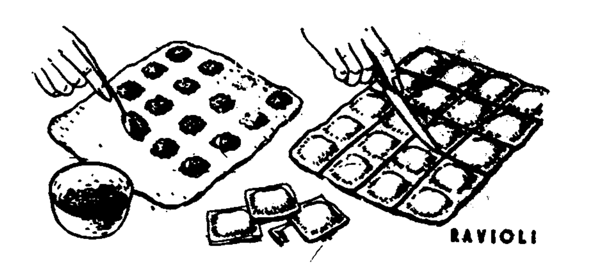
١ – تستبدل كرات اللحم ، بالعصاج بالطماطم ، يوضع نصفه فى الوسط بين الطبقات والنصف الثانى على الوجه .

٢ – تستبدل كرات اللحم ، بمكعبات لحم بتلو أوكندوز صغير ، تطهى فى صلصة الطماطم . وبعد سلق المكرونة تغرف فى الطبق ، ويصب عليها اللحم بصلصة الطماطم . أو يقدم كل منهما على حدة .

٣ – تقدم كطرق طهى المكرونة الاسباجتى الأخرى . مثل : المكرونة الاسباجتى بصلصة الطماطم والجبن الرومى .. إلخ .

الرافيولى Ravioli

هو أحد عجائن المكرونة الإيطالية الراقية . وتشترى العجينة محشوة على شكل مربعات صغيرة معدة للطهى . وقد تعمل العجينة والحشو من البداية وهى تتطلب وقتًا طويلا لمن يرغب فى ذلك .



الرافيولى
طريقة حشوه وتقطيعه

المقادير :

١½ كوب دقيق ، ½ملعقة شاى ملح ، بيضة كاملة ، ٢ صفار بيضة .

طريقة عمل عجينة الرافيولى :

١ – ينخل الدقيق والملح على لوحة أو رخامة وتعمل حفرة بوسطه .

٢ – يوضع البيض وقليل من الماء ويعجن الخليط بملعقة خشب للحصول على عجينة ناعمة ملساء يابسة . تغطى وتترك حوالى ١٠ دقائق .

٣ – تفرد رفيعًا جدًّا ٢ ملى ، وتقسم إلى مستطيلين متساويين .

٤ – يوضع الحشو المختار على أحد المستطيلين على هيئة أكوام صغيرة يترك بينها مسافات حوالى١½ – ٢ سم . تدهن هذه المسافات بالماء أو بياض البيض .

٥ – يدهن المستطيل الآخر بالماء أو زلال البيض ويبسط على المستطيل الأول بحيث يكون الدهان لأسفل .

٦ – يضغط بالأصابع بين أكوام الحشو حتى تلتصق العجينة ببعضها .

٧ – يقطع بين الحشو بالسكين بحيث تكون كل حشوة داخل مربع صغير مزدوج من العجين . ينظر الشكل .

٨ – تترك المربعات لمدة ساعتين حتى تجف العجينة نوعًا .

٩ – تلقى المربعات فى الماء المغلى المملح أو مرق الطيور لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة . حتى تنضج وترفع . تغرف فى طبق وترش بالجبن الرومى وتقدم مع صلصة طماطم .

١٠ – أو توضع فى بيركس مدهون وتغطى بالجبن الرومى ويصب عليها الصلصة وتوضع فى فرن حار لمدة ١٠ دقائق . (المقدار يكفى ٣ – ٤ أشخاص) .

الحشو :

تحشى بالسبانخ المهروس (٢ ملعقة كبيرة) يضاف إليها : ٢ ملعقة كبيرة عصاج ، بيضة ، ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور ، تخلط مع بعضها وتتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب ، وقد يستغنى عن العصاج .
(انظر رقم ٨ فى أشكال المكرونة) .

كانيلونى Canneloni

١ – أحد أنواع مكرونة الفرن ، أسطوانية الشكل غليظة قصيرة ، ويتراوح طولها بين ٥ – ٧ سم ، كبيرة التجويف (ينظر الشكل ١٢) . يمكن حشوها بعد السلق بالعصاج بالطماطم .

ترص بعد حشوها فى بيركس مدهون ، وترش بالجبن الرومى وتغطى بصلصة الطماطم . توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة ، وتتشرب الصلصة .

٢ – وقد تعمل وحدات الكانيلونى من عجينة الكريب Crêpes المملحة ، وهى إحدى عجائن النقيطة أو البان كيك .

عجينة الكريب :

١½ كوب دقيق – كوب لبن – ٢ بيضة ممزوجة – ⅛ ملعقة شاى ملح – ملعقة شاى بيكنج بودر.

ينخل الدقيق والملح وتعمل بوسطه حفرة يصب بها البيض ويضاف اللبن تدريجيًا مع التقليب المستمر بملعقة خشب حتى ينعم الخليط ويصير قوامه فى سُمك الكريمة اللبانى الغليظة . يترك حوالى ½ ساعة .

تحمر العجينة فى الزيت الساخن أو السمن على هيئة أقراص كما فى البان كيك (البيض – الباب العاشر) .

تحشى الأقراص بالعصاج، وتلف اسطوانيًا، وترص فى البيركس وتتم كالسابق. [للمقدار ¼ ك عصاج]

طهى الأشكال الصغيرة من المكرونة

مكرونة لسان عصفور مفلفلة

تصلح هذه الطريقة لأنواع المكرونة الصغيرة الحجم كالترس – الشعرية – الخواتم – المقصوصة – القواقع .. إلخ .

وهى طريقة سهلة واقتصادية لأن المكرونة تشوح أولا فى المادة الدهنية ثم تغطى بالماء الذى تنضج فيه كالأرز ، ولا يستغنى عن الماء كما فى طرق السلق السابقة . يلاحظ أن كمية الماء أكثر من اللازمة لطهى الأرز المفلفل .

المقادير :

كوب مكرونة لسان عصفور (نيئة)

٢ – ٣ كوب ماء أو مرق لحم أو طيور

ملعقة كبيرة سمن أو زيت

½ ملعقة شاى ملح ، فلفل

½ ملعقة شاى قرفة

الطريقة :

١ – تشوح لسان العصفور فى المادة الدهنية الساخنة مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى تحمر خفيفًا بدرجة متجانسة

٢ – تضاف القرفة وتقلب لمدة حوالى ½ دقيقة .

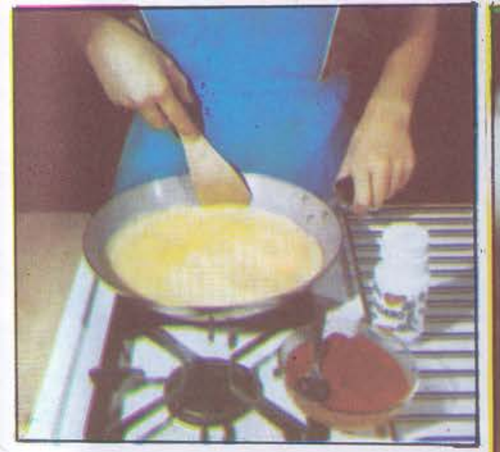
٣ – يضاف الماء أو المرق الساخن والملح والفلفل ، ويغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان .

٤ – تهدأ الحرارة وتترك المكرونة حتى تلين وتتشرب السائل كالأرز المفلفل ، وقد تقلب مرة خفيفًا بالشوكة .

٥ – تغرف وتقدم ساخنة عادة مع الطيور الكبيرة كالديك الرومى ، والدجاج واللحم بالصلصة البنية أو صلصة الطماطم وغير ذلك . كما يقدم نوع من الخضر أو سلطة خضراء كوجبة كاملة متزنة .

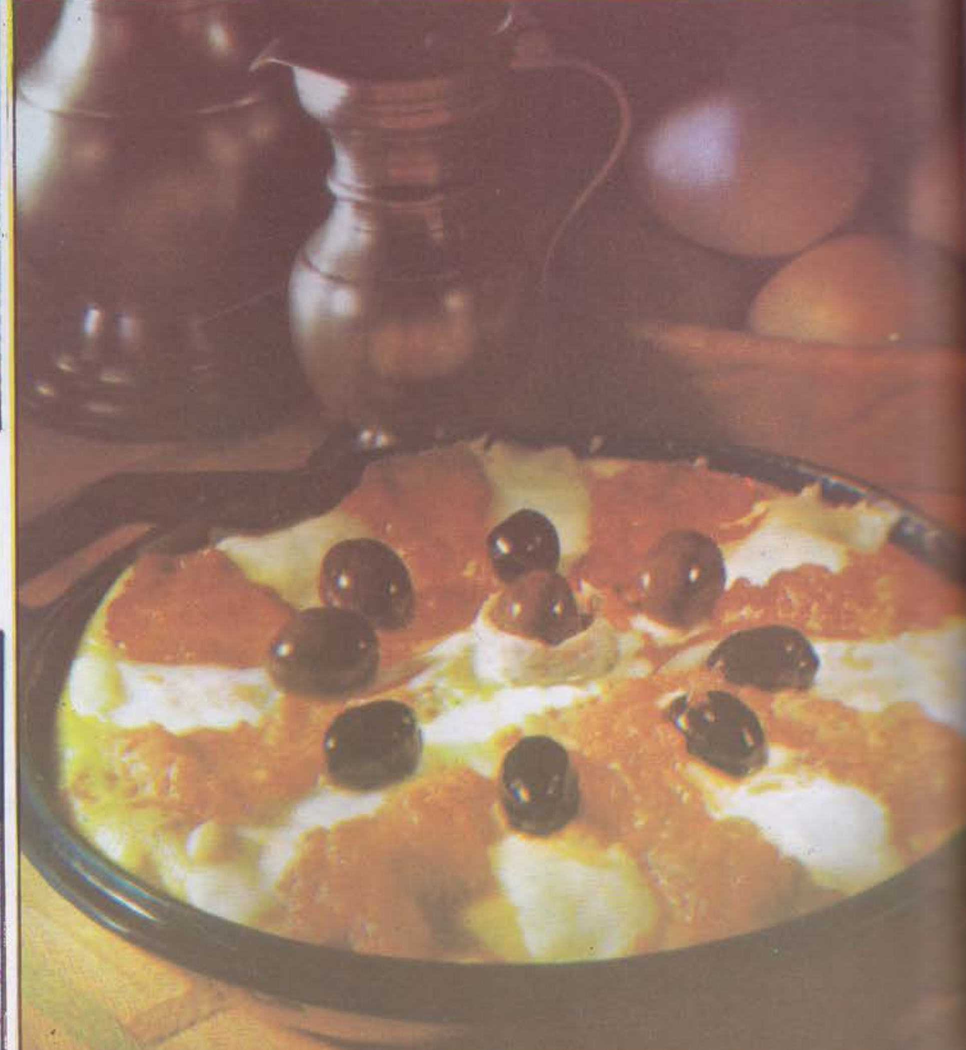
* قد تخلط المكرونة المفلفلة بالمكسرات كاللوز والبندق تحمر خفيفًا فى المادة الدهنية قبل المكرونة كما فى الأرز بالمكسرات .

(المقدار يكفى ٢ – ٤ أشخاص) .



يطهى فى طاسة ويجمل بشرائح الجبن
والزيتون الأسود وصلصة الطماطم - يغطى
ويطهى على نار هادئة حتى ينصهر الجبن





▲ الأمليت عند التقديم



أنواع المكرونة

▲ دجاج بالكارى والأرز – يستعمل دبوس الدجاجة
▼ دجاج مخلى محشو – الدجاجة مخلية من العظام تمامًا



حلقة المكرونة الترس أو لسان العصفور

من الاطباق المرتفعة القيمة الغذائية ، تناسب جميع الأعمار وبخاصة الأطفال ودور النقاهة والمسنين .

المقادير :

¼ ك مكرونة ترس مسلوقة
٢ بيضة ممزوجة
½ – ¾ كوب لبن
½ ملعقة كبيرة زبد سائح
ملعقة شاى ملح ، قليل من الفلفل
قليل من جوزة الطيب ، ½ كوب جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ – يخلط البيض الممزوج باللبن والزبد السائح والتوابل والجبن المبشور .
٢ – يدهن قالب مجوف من الوسط وتوضع به المكرونة المسلوقة .
٣ – يصب عليها خليط الكسترده المملحة (رقم أ) .
٤ – يوضع القالب فى صاج به ماء ساخن (حمام ماء) ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تجمد الكسترده وتتماسك ، لمدة ٣٠ – ٣٥ دقيقة . ينزع القالب ويترك حتى يهدأ .
٥ – يقلب فى طبق مستدير ويملأ الوسط بالخضر المسلوقة المتبلة أو قطع من الدجاج أو اللحم أو الجمبرى الناضج .



لازانيا باللحم
وصلصة الطماطم
(مكرونة شريط)
ص ٥٣٤

النشا واستعمالاته فى الطهى

ذكر فى مواضع متفرقة فى الأبواب السابقة بعض المعلومات عن طهى النشا واستعمالاته كما فى الصلصة البيضاء وغيرها (الباب السابع) وفى هذا الباب شرح بشىء من التفصيل عن خواص النشا وتركيبه والطرق الصحيحة لطهيه .

تركيب النشا :

النشا هو أحد المواد الكربوهيدراتية التى يخزنها النبات ، فتصل نسبته فى القمح إلى ٧٠ ٪ . والأرز ٨٠ ٪ . والذرة ٧٢ ٪ . والبطاطس ١٩ ٪ .

ويوجد النشا على شكل مسحوق أبيض يكاد يكون عديم الطعم والرائحة . وهذا من مميزاته إذ يمكن خلطه بكثير من الأطعمة دون أن تطغى نكهته عليها . ولكل نوع من أنواع النشا خواصه وشكله المميز وأفضليته فى الاستعمال . فبينما يصلح الدقيق للصلصة البيضاء. يفضل الكورن فلور فى عمل البودنج الحلو.

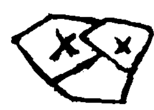
والنشا كما يرى تحت الميكروسكوب يتكون من حبيبات دقيقة مختلفة الأحجام . وتحتوى كل حبيبة منها على العديد من وحدات الجلوكوز المتراصة بنظام معين فيعطى كل نوع من النشا شكله المميز (ينظر الكربوهيدرات - الباب الأول) . .

فعلى سبيل المثال :

● **نشا القمح :** تظهر حبيباته تحت الميكروسكوب مستديرة كشكل حبة العدس بعضها كبير والبعض الآخر صغير .

● **نشا الأرز :** حبيباته صغيرة جدًّا وشكلها مختلف عن حبيبات نشا القمح .

● **نشا الذرة :** حبيباته وسطًا بين حبيبات نشا القمح ونشا الأرز .





ومعظم أنواع النشا تحتوى على مركبين يسمى أحدهما الأميلوز Amylose ، والثانى الأميلوبكتين Amylopectin ، ولكل منهما تركيبه الكيميائى وخواصه المميزة فى الطهى .

فمن خواص الأميلوز :

١ - يذوب فى الماء الساخن .

٢ - يعطى لونًا أزرق عند معاملته باليود .

٣ - عند خلط النشا المحتوى على نسبة عالية من الأميلوز كنشا الذرة مثلا . بالماء وطهيه يتكون محلول غليظ غير شفاف . وعند تبريده يصير قوامه صلبًا متماسكًا يمكن قلبه . ولذا يصلح لعمل البودنج وقوالب الكورن فلور .

وعلى العكس من ذلك نشا البطاطس الذى يحتوى على نسبة منخفضة من الأميلوز يعطى قوامًا لزجًا شفافًا .

ومن خواص الأميلوبكتين :

١ – أقل ذوابانًا فى الماء من الأميلوز .

٢ – النشا المحتوى على نسبة مرتفعة منه يعطى قوامًا لزجًا شفّافًا لا يصلح لقالب الكورن فلور والبودنج . ولكن له فائدة كبيرة فى صناعة الصلصات الجاهزة . كصلصة الليمون الشفافة التى يغطى بها سطح الفطائر المجملة بالفاكهة . فتكسبها سطحًا لامعًا شفافًا وتحميها من الذبول بتعرضها للجو .

أهمية النشا فى الطهى :

يوجد على هيئة أشكال متعددة فمنه :

١ – الكورن فلور (نشا الذرة) : ويدخل فى أطباق البودنج والصلصات الحلوة . ويصنع من الأندوسبرم لحبة الذرة .

٢ – الكسترد بودر : وهو نشا ناعم جدًّا ملون باللون الأصفر حتى يكون شبيها بالبيض ويضاف إليه فانيليا ، وبعض أنواع الكسترد بودر مضاف إليها بيض مجفف . وعادة يذكر ذلك على العبوة . والكسترد بودر أكثر أنواع النشا استعمالا ، ويدخل فى عمل حشوات الفطائر والكنافة والبقلاوة والتورتات .. إلخ . وفى عمل البودنج .

٣ – مسحوق الأرز الناعم : وهو الأرز المطحون ناعمًا وتصنع منه المهلبية وغذاء الأطفال . وفى خلطات الكفتة لربطها .

٤ – نشا الأكل العادى (نشا القمح) وتصنع منه البلوظة وقوالب البودنج مثل الكورن فلور . (المهلبية بالنشا) .

٥ – دقيق القمح : ويدخل فى صناعة الصلصات كالصلصة البيضاء والبنية والصلصة الحمراء .. إلخ بالإضافة إلى استعمالاته الكبيرة فى المخبوزات وأهمها الخُبز .

والنشا من المأكولات التى يمكن حفظها مدة طويلة دون أن تتلف وذلك لوجوده فى حالة جافة . كما أنه رخيص الثمن . والنشا بأنواعه المختلفة يكسب الأطعمة السُّمك والقوام المطلوبين ويتوقف ذلك على الكمية المضافة منه .

النشا السريع الذوبان :

وهو من الأنواع الحديثة السهلة الاستعمال . ومنه النشا الشمعى والنشا المعدل لعمل البودنج وحشوات الفطائر السريعة الإعداد .

معلومات يهمك معرفتها عند طهى النشا

تقابلنا بعض المشاكل فى أثناء طهى الخلطات التى تحتوى على النشا ، كالصلصة البيضاء والكستردة المطهية على النار . فقد يتكتل الخليط ويصعب تفكيكه ثانية ، أو أن يكون قوام الخليط وسُمكه مناسبًا ثم يخف فى أثناء التقليب ، وغير ذلك من الملاحظات التى لا يعرف لها سببًا واضحًا .

ولابد من معرفة طبيعة النشاوما يحدث له عند خلطه بالماء وفى أثناء طهيه حتى يمكن تلافى هذه المشاكل .

المعلق Suspension

عند تقليب النشا فى الماء البارد فإنه لا يذوب ، ولكنه ينتشر فى الماء مكونًا ما يسمى بالمعلق المؤقت ، فإذا ترك هذا المعلق فترة

يرسب النشا تدريجيًا فى القاع لأن حبيباته ثقيلة وغير ذائبة .

وهذا يعنى ضرورة تقليب هذا المعلق جيدًا قبيل إضافته مباشرة لأى خليط أو سائل كاللبن الساخن فى عمل المهلبية مثلا . وإلا تكتل الخليط لأن حبيبات النشا تلتصق ببعضها وتصير لزجة من الخارج ، نيئة من الداخل .

انتفاخ النشا Gelatinization (جلتنة) :

عند تسخين المعلق السابق مع استمرار تقليبه على النار . تلين حبيبات النشا بالحرارة فتمتص الماء الساخن وتنتفخ ويكبر حجمها كثيرًا وبالتالى يغلظ الخليط ويصير لزجًا ولونه شبه شفاف (كالبلوظة) . وتعرف هذه المرحلة بالانتفاخ أو الجلتنة gelatinization . أى أن النشا انتفخ وصار لزجًا وأعطى القوام الغليظ للخليط . وتتوقف درجة السُّمك على كمية النشا المستعملة ، ومدة التقليب ، ودرجة النضج .

وبما أن حبيبات النشا ليست كلها فى حجم واحد فمن المتوقع ألا تنتفخ وتنضج كلها فى وقت واحد . ولذلك تسارع الحبيبات الكبيرة الحجم بامتصاص الماء قبل الصغيرة وتنتفخ أولا . وهذا يتطلب ضرورة تقليب خليط النشا على النار الهادئة لإعطاء فرصة لانتفاخ جميع الحبيبات والحصول على السُّمك المطلوب ويختفى طعم النشا النيئ .

وهذا الخطأ تقع فيه الكثيرات إذ بمجرد أن يغلظ الخليط يرفع من على النار قبل أن يكتمل الانتفاخ والنضج . وفى نفس الوقت يجب عدم المبالغة فى التقليب بشدة لفترة طويلة وإلا تحطمت الحبيبات التى انتفخت فيبدأ الخليط يتناقص فى السُّمك ويصير قوامه خفيفا مائلاً للسيولة ، فيظن خطأ أن المقادير ليست صحيحة .

صُل النشا Sol :

الصُل هو الاسم العلمى لأحد الحالات الغروية . ويقصد به المحلول شبه السائل (سميك القوام نوعاً) الذى يمكن صبه .

وهذا ينطبق على خليط النشا السابق الذى يتمثل فى الصلصة البيضاء والمهلبية والكستردة المطهية على النار وغير ذلك ، فبعد طهيها تحصل على خليط غليظ القوام نوعًا يمكن صبه وهو ساخن فى قالب أو طبق ويترك حتى يبرد ويتماسك .

جل النشا Gel

الجل أيضًا هو الاسم العلمى لأحد أشكال الغرويات ، ويقصد به القوام المتماسك أو الصلب المرن مثل جل النشا (قالب الكورن فلور) وجل الجيلاتين (الألماسية) وجل البكتين (المربيات) .

فعند تبريد صُل النشا الساخن السابق يتحول من القوام الغليظ السهل الصب ، إلى قوام صلب مرن يأخذ شكل القالب الذى وضع فيه ويمكن قلبه كما فى قالب الكورن فلور مثلا ، ويحدث ذلك لتقارب وتماسك جزئيات الخليط مع بعضها مكونة هيكلا أو كتلة ناعمة ملساء يمكن قطعها بالملعقة مثل المهلبية والكستردة المطهية الباردة . ولذا يجب عدم تحريك الخليط فى أثناء تبريده حتى يتماسك ويجمد (ينظر صُل وجل الجيلاتين – الباب الخامس عشر) .

ما يجب مراعاته عند إضافة البيض - السكر - الحامض لخلطات النشا

◻ عند إضافة البيض :

ينضج النشا عند درجة حرارة قريبة من الغليان (٩٥ْ م) . ومعروف أن بروتينات البيض تتجمد عند درجة حرارة أقل (٦٥ - ٧٠ْ م) . ومعنى ذلك أن البيض لا يستغرق مدة نضج النشا . ولذا يجب عند إضافة البيض لخليط النشا كالكستردة المطهية والصلصة البيضاء وغيرها أن يطهى النشا أولا لضمان تمام نضجه ثم يضاف البيض ويقلب الخليط على نار هادئة جدًا أو حمام مائى حتى يتجمد البيض دون أن يصل الخليط للغليان وإلا تكتل .

◻ عند إضافة السكر :

يلاحظ عند إضافة السكر لخليط النشا كما فى المهلبية والكسترده السريعة .. إلخ . أن الخليط يخف سُمكه ويميل للسيولة والسبب فى ذلك تنافس كل من السكر والنشا على امتصاص الماء ، والسكر أسرع من النشا فى امتصاص الماء فتكون النتيجة أن النشا لا يجد الكمية الكافية من الماء لانتفاخ جميع حبيباته وبذلك لا يعطى السُّمك المطلوب ويصير الخليط أقل لزوجة وأكثر شفافية . وإذا كانت كمية السكر المضافة كبيرة ، يحدث عند تبريد الخليط للحصول على الجل ، أن قوامه يكون ضعيفًا غير متماسك فينكسر الجل ويتسرب منه الماء المعروف بظاهرة التدميع (ينظر اللبن الزبادى - الباب التاسع) .

والطريقة الصحيحة لذلك هى طهى خليط النشا أولا دون إضافة السكر (خاصة الكميات الكبيرة منه) حتى يحصل النشا على كفايته من الماء ويعطى السُّمك المطلوب ، ثم يضاف السكر تدريجيًا بكميات معتدلة دون رفع الخليط على النار أو تقليبه بشدة وإلا تحطمت حبيبات النشا المنتفخة فيخف الخليط ويميل للسيولة .

◻ عند إضافة حامض :

إضافة حامض كعصير الليمون أو البرتقال لخليط النشا فى أثناء طهيه كما فى بودنج الليمون يؤثر على قوامه ويجعله خفيفًا سائلا كإضافة السكر ، ولكن بطريقة مختلفة . فالحامض يعمل على تصغير حبيبات النشا فلا تمتص كمية الماء الكافية لانتفاخها وبالتالى لا تعطى السُّمك المطلوب وتبقى نيئة من الداخل . وإذا كانت كمية الحامض المضافة كبيرة مع ارتفاع درجة الحرارة وطول مدة الطهى يتحلل النشا ويفقد قوته .

والطريقة الصحيحة هى إضافة الحامض بعد طهى النشا وانتفاخ حبيباته ، وهذا ما يجب ملاحظته عند إضافة عصير الليمون للقلقاس والبطاطس فى أثناء الطهى والأرز المفلفل وغيرها من الأطعمة النشوية ألا يضاف إلا بعد زيادة حجمها وليونتها حتى لاتبقى نيئة من الداخل ، وكذلك عند عمل بودنج الليمون .

سبب تكتل خلطات النشا

كثيرًا ما تتكتل خلطات النشا فى أثناء طهيها كالصلصة البيضاء والكسترده المطهية .. إلخ . ويصير قوام الخليط غير متجانس وغير مقبول الطعم والشكل . ويحدث ذلك للأسباب الآتية :

١ - استعمال إناء غير مستدير القاع ومنحدر الجوانب فيدخل النشا فى أركانه ويصعب الوصول إليه وتقليبه .

٢ - التقليب السطحى لخليط النشا ربما لسبب عمق الإناء فتنضج سريعًا حبيبات النشا السفلية القريبة من الحرارة وتلتصق ببعضها مكونة كتلا يصعب تفكيكها .

٣ – ارتفاع درجة الحرارة فى أثناء طهى النشا لا يعطى فرصة لتقليب الخليط جيدًا فتنضج بعض حبيباته سريعًا وتتكتل عند تقليبها فى الخليط ، وقد تحترق ويتلف الناتج .

٤ – استعمال ملعقة معدن عميقة التجويف يساعد على دخول جزء من الخليط النيئ بها وعند إعادة خلطه يتكتل .

٥ – عدم تقليب النشا أو الدقيق الممزوج بالماء جيداً قبل إضافة السائل الساخن . (ينظر المعلق) .

٦ – إضافة مزيج النشا البارد للسائل الساخن لا يعطى فرصة لتقليبه سريعًا وخلطه بالسائل قبل أن ينضج فيكون كتلا غير ناضجة والعكس هو الصحيح . أى إضافة السائل الساخن للنشا البارد .

٧ – رش النشا أو الدقيق الجاف على سطح السائل الساخن (عدم الاهتمام بتفكيكه بالماء أولا) فينضج سريعًا من الخارج مكونًا كتلا لزجة نيئة من الداخل يصعب تفتيتها .

وللحصول على خليط أملس ناعم متجانس القوام يجب تلافى الأخطاء السابقة ويساعد على ذلك .

● خلط النشا أو الدقيق بالمقادير الأخرى الجافة كالملح أو السكر أو المستردة وغير ذلك مما يساعد على فصل حبيبات النشا عن بعضها ثم يضاف إليها السائل البارد تدريجيًا مع التقليب الجيد قبل رفعها على النار .

● تقليب الدقيق فى المادة الدهنية الساخنة كما فى الصلصة البيضاء يعمل على فصل وتوزيع حبيبات النشا قبل إضافة السائل مما يساعد على الحصول على خليط أملس متجانس السُّمك .

● تقليب مزيج النشا البارد (المعلق) جيدًا قبيل إضافة السائل الساخن إليه وليس العكس ، فيعطى دائمًا ناتجًا ناجحًا .

● خفض درجة الحرارة جدًا فى أثناء التقليب السريع لكل الخليط مع استعمال إناء مستدير القاع ومنحدر الجوانب وملعقة خشب ، لأنها لا تسخن سريعًا كالملعقة المعدن ، وتجويفها قليل . أو مضرب من الصلب فى إناء من الستينلس ستيل .

إصلاح الخليط المتكتل :

إذا بدأ الخليط يتكتل يبعد فورًا عن مصدر الحرارة ويوضع فى سلطانية صينى أو ماشابه ويخفق بقوة بمضرب سلك أو عجل . فإذا بقيت بعض الكتل يصفى من خلال مصفاة سلك ضيقة الثقوب . وتضاف كمية جديدة من النشا أو الدقيق مساوية للتى حجزت فى المصفاة . تفكك أولا فى قليل من السائل البارد . يسخن خليط النشا الذى تم إصلاحه ويصب على مزيج النشا البارد مع التقليب الجيد ، يعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ وينضج النشا .

الدكسترين Dextrin :

هو ناتج وسطى بين النشا والسكر يحدث عند تعريض الأطعمة المحتوية على النشا كالخبز والبطاطا والذرة الشامى والكعك وغيرها للحرارة الجافة كالبطاطا المشوية والذرة المشوى والقشرة البنية المستحبة للكعك والخبز المقمر ، فيلاحظ أنها تكتسب اللون البنى المرغوب والنكهة المستحبة ، ذلك لأن جزءًا من النشا السطحى يتحول إلى حالة أبسط وأكثر ذوبانًا من النشا وهو الدكسترين ، ولكنه يفقد قوته الرابطة ، أى أنه لا يعطى القوام الغليظ للصلصات كالنشا الأبيض ، وهذا هو سبب استعمال كمية أكبر من الدقيق فى الصلصة البنية .

أما إذا تعرض النشا لحرارة شديدة لمدة طويلة كما فى تقمير الخبز مثلا يتغير تركيبه ويحترق ويتحول إلى كربون أسود غير مقبول الطعم وليست له أى قيمة غذائية .

الأنواع الحديثة من النشا :

تقدمت صناعة النشا وأمكن تعديل تركيبه بالتخلص من الأميلوز أو الأميلوبكتين حسب الغرض من استعماله (ينظر تركيب النشا) . والنشا المعدل لا يتأثر بالعوامل سابقة الذكر ومن هذه الأنواع :

١ - النشا الشمعى Waxy Starch:

ويحتوى على نسبة مرتفعة من الاميلوبكتين ويكاد يكون خاليا من الأميلوز ويصنع من النشا الشمعى للذرة والأرز ، ويدخل فى صناعة الصلصات المجهزة كالمايونيز وصلصة المستردة والكتشب وبعض خلطات البودنج السريع الإعداد . ومن مميزاته أنه يربط مكونات هذه المنتجات فتبقى فى حالة متجانسة لا تنفصل بعمليات الشحن والخزن والتبريد والتسخين والتجميد وغير ذلك مما يحدث عند استعمال النشا العادى . والنشا الشمعى من أصلح الأنواع لعمل حشوات الفطائر والكعك التى تحفظ بالتجميد دون أن يتغير قوامها .

٢ - النشا المُعدل Modified :

يستعمل بكفاءة عالية فى تغطية الفطائر والتورتات المجملة بالفاكهة الطازجة أو المحفوظة فيكسبها سطحًا لامعًا شفافًا خفيف القوام كما لوكانت طبقة من الألماسية . ولا يتأثر بدرجات الحرارة (التبريد .. أو التسخين) وهو سريع الإعداد ولا يرفع على النار لأن النشا سبق تجهيزه بتعريضه لعملية الانتفاخ (طهيه) ثم تجفيفه وتعبئته .

فتخلط مكونات العلبة التى تحتوى على خليط من النشا ومواد النكهة وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية ، تخلط بالسائل البارد كاللبن أو الماء مع التقليب الجيد فيكون الخليط معدًّا للاستعمال فى مدى ٥ دقائق ومنه البودنج السريع الإعداد وحشوات الفطائر والتورتات وغير ذلك .



الطريقة الصحيحة لتقليب وطهى خلطات النشا
[صلصة بيضاء - كسترده مغلية - كريم باتسيير .. إلخ]

القيمة الغذائية للأرز

نوع الأرز	الوزن جرام	ماء ٪	سعرات	بروتين جرام	دهون جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملجرام	حديد ملجرام	فيتامين ا د. د.	ثيامين ملجرام	رايبوفلافين ملجرام	نياسين ملجرام
□ أرز أبيض (معزز)												
١ كوب نيئ (جاف)	١٨٥	١٢	٦٧٠	١٢	١	١٤٩	٤٤	٥,٤●	–	٠,٨١●	٠,٠٦●	٦,٥●
١ كوب مطهى	٢٠٥	٧٣	٢٢٥	٤	آثار	٥٠	٢١	١,٨●	–	٠,٢٣●	٠,٠٢●	٢,١●
١ كوب أرز سريع التجهيز	١٦٥	٧٣	١٨٠	٤	آثار	٤٠	٥	١,٣	–	٠,٢١	–	١,٧
□ أرز أبيض (غير معزز)												
١ كوب مطهى	٢٠٥	٧٣	٢٢٥	٤	آثار	٥٠	٢١	٠,٤	–	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٨
١ كوب أرز سابق التجهيز	١٧٥	٧٣	١٨٥	٤	آثار	٤١	٣٣	١,٤●	–	٠,١٩	–	٢,٠
١ كوب أرز مفلفل	٢٠٥	٧٠	٢٨٦	٤	٧	٥٠	٢٢	٠,٦	–	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٦
١ كوب أرز باللبن محلى بالسكر	٢٠٠	٧٠	٢٦٠	٧	٥	–	٣٠	٠,٤	٦٠	٠,٠٨	٠,٢٤	٠,٤

● مضاف إليه الحديد ومجموعة فيتامين ب

القيمة الغذائية للمكرونة

نوع المكرونة	الوزن جرام	الماء ٪	سعرات	بروتين جرام	دهون جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملجرام	حديد ملجرام	فيتامين ا و. د.	ثيامين ملجرام	رايبوفلافين ملجرام	نياسين ملجرام
☐ مكرونة (معززة) :												
١ كوب مكرونة مسلوقة جامدة نوعاً	١٣٠	٦٤	١٩٠	٦	١	٣٩	١٤	١,٤	—	٠,٢٣	٠,١٤	١,٨
١ كوب مكرونة مسلوقة تامة النضج	١٤٠	٧٢	١٥٥	٥	١	٣٢	٨	١,٣	—	٠,٢٠	٠,١١	١,٥
☐ مكرونة (غير معززة) : —												
١ كوب مكرونة مسلوقة جامدة نوعاً	١٣٠	٦٤	١٩٠	٦	١	٣٩	١٤	٠,٧	—	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٤
١ كوب مكرونة مسلوقة تامة النضج	١٤٠	٧٢	١٥٥	٥	١	٣٢	١١	٠,٦	—	٠,٠١	٠,٠١	١,٨
١ كوب مكرونة بالجبن فى الفرن	٢٠٠	٥٨	٤٣٠	١٧	٢٢	٤٠	٣٦٢	١,٨	٨٦٠	٠,٢٠	٠,٤٠	١,٨
☐ مكرونة بالبيض (نودلز) معززة :												
١ كوب مكرونة شريط أو ترس مسلوقة	١٦٠	٧٠	٢٠٠	٧	٢	٣٧	١٦	١,٤	١١٠	٠,٢٢	٠,١٣	١,٩
١ كوب مكرونة شريط أو ترس (غير معززة)	١٦٠	٧٠	٢٠٠	٧	٢	٣٧	١٦	١,٠	١١٠	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٦
☐ مكرونة اسباجيتى (معززة) :												
١ كوب اسباجيتى مسلوقة	١٤٠	٧٢	١٥٥	٥	١	٣٢	١١	١,٣	—	٠,٢٠	٠,١١	١,٥
١ كوب اسباجيتى بالجبن والطماطم	٢٥٠	٧٧	٢٦٠	٩	٩	٣٧	٨٠	٢,٣	١٠٨٠	٠,٢٥	٠,١٨	٢,٣
١ كوب اسباجيتى مع كرات لحم وصلصة طماطم	٢٥٠	٧٠	٣٣٠	١٩	١٢	٣٩	١٢٤	٣,٧	١٥٩٠	٠,٢٥	٠,٣٠	٤,٠

● مضاف إليها حديد ومجموعة فيتامين ب

الباب الثانى عشر

التجهيز لعمل المخبوزات

أولاً : أدوات الخبيز

ثانيًا : الأفران ودرجات الحرارة

ثالثًا : الطرق الصحيحة لكيل المقادير

رابعًا : الخامات التى تدخل فى عمل المخبوزات ودور كل منها وتشمل :

الدقيق – السكر – الملح – الدهون والزيوت – البيض – السوائل

المواد الرافعة :

ا – الطبيعية (هواء – بخار ماء)

ب – الكيميائية (مساحيق الخبز)

حـ – الحيوية (الخميرة)

خامسًا : ارشادات عامة عند العمل بالمطبخ



الباب الثانى عشر

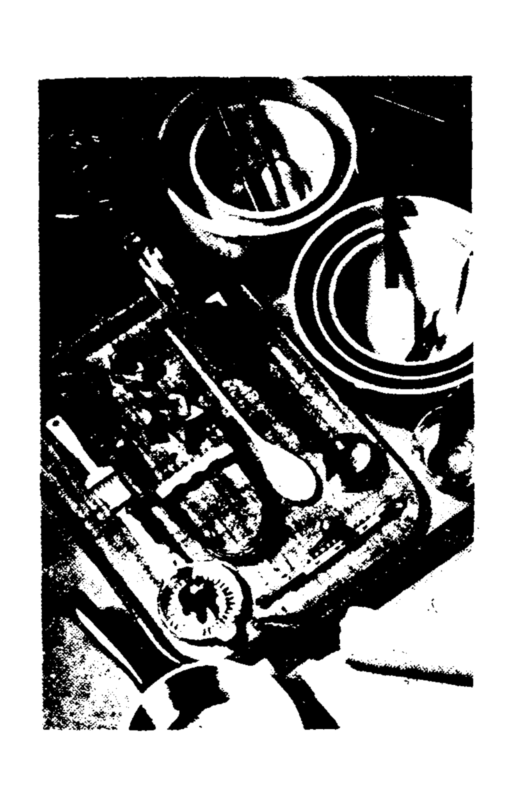
التجهيز لعمل المخبوزات

قبل التفكير فى عمل أحد أنواع المخبوزات كالبسكويت أو الكعك يجب قراءة هذا الباب بعناية . ففيه كل ما يراد معرفته .

أولا : أدوات الخبيز

تشمل : (ا) أدوات خلط العجائن وتشكيلها . (ب) معادن الخبيز .

(ا) أدوات خلط العجائن وتشكيلها وتشمل :



- **مجموعة** متدرجة الأحجام (كبيرة – متوسطة – صغيرة) من السلاطين الصينى المستديرة القاع والمنحدرة الجوانب . لخلط العجائن وخفق البيض وماشابه .
- خلاط كهربائى (مضارب) ثابت على قاعدة أو متنقل (يحمل باليد) .
- **مضارب** يدوية : مضرب عجل – مضرب سلك ، لخفق البيض والعجائن الإسفنجية .
- **٢** ملعقة مسطحة من المطاط Scraper مرنة فى الاستعمال . لخلط وتقليب العجائن الخفيفة كالكعك الإسفنجى والمرانج . ولكحت قاع وجوانب السلطانية وتخليصها من العجين .
- **٢ – ٣** ملعقة خشب مختلفة الأطوال قليلة التجويف ، لدعك المادة الدهنية مع السكر ، وخلط العجائن الدسمة . وتقليب الكريم باتسيير وحلوى الشيكولاتة والصلصة البيضاء وغيرها .
- **خلاط يدوى للفطائر Pastry blender** وهو عبارة عن مقبض متصل به مجموعة من الأسلاك الرفيعة المتينة من الصلب ، مثبتة فى المقبض على شكل نصف دائرة ، يمسك باليد لتقطيع وتوزيع الزبد فى الدقيق بدلا من فركه بالأصابع ، فى الفطائر وغيرها . (ينظر الشكل) .
- **لوحة** خشبية ملساء خالية من الشقوق والعقد . لفرد العجينة وتشكيلها وخاصة عجائن خميرة البيرة . وقد يستغنى عنها فى حالة وجود منضدة رخام أو فورمايكا .

- مردانة (نشابة) خفيفة ملساء ناعمة من خشب الزان لفرد البسكويت والفطير .
- مجموعة من السكاكين الصلب كبيرة وصغيرة الحجم .
- سكين عريض يعرف باسم سباتيولا Spatula أو باليت Pallet ، لبسط الحشوات والحلوى على التورتات .
- من ٢ – ٤ إناء (كزرولة) متين مستدير القاع ومنحدر الجوانب . بيد طويلة أو مقبضين . وبأحجام متدرجة . لطهى : الكستردة والكريم باتسيير ، حلوى الشيكولاتة ، حشوات الكعك المختلفة . إذابة الجيلاتين . لعمل حمام مائى وغير ذلك .
- مقص – شوك – عصارة ليمون وتفضل الزجاجية أو البلاستك – مبشرة – فتاحة علب – فرجون لدهن البسكويت والفطائر . مساكات وقفاز للأوانى الساخنة على النار ، ولإخراجها من الفرن .
- مجموعة من القطاعات المختلفة الأشكال للبسكويت – أقماع للتجميل – مكبس لعجائن البسكويت – كيس من الدمور أو البلاستك المتين لعجائن الشو وللتجميل – مفرمة للمكسرات . روليت لتقطيع البسكويت والفطير .
- منخل سلك – منخل حرير – رشاشة دقيق – مصفاة سلك صغيرة وأخرى كبيرة .



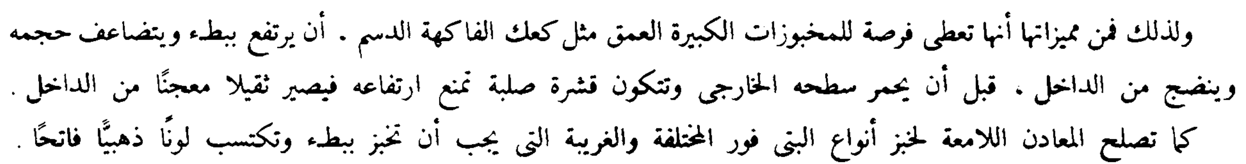
(ب) معادن الخبيز

عند شرائها : يراعى اختيار الأنواع الحديثة المتينة الجيدة الصنع على قدر ما تسمح به الميزانية . وتختلف معادن الخبيز من حيث شكلها وحجمها ونوع المعدن ، فمنها الألومنيوم والصفيح والنحاس والتيفال والصلب (ستينلس ستيل) .

ومن المعادن : اللامعة . غير اللامعة (المطفية) . ذات اللون الأسود ولكل منها مميزاته واستعمالاته .

المعادن اللامعة Shiny metal :

ومنها الألومنيوم والصفيح والصلب ، وهى تعكس الحرارة بالإشعاع مما يجعلها أبطأ فى توصيل الحرارة للمخبوزات وبالتالى يحمر سطحها ببطء . (ينظر الباب الثالث – أوانى الطهى ودرجة توصيلها للحرارة) .



ولذلك فمن مميزاتها أنها تعطى فرصة للمخبوزات الكبيرة العمق مثل كعك الفاكهة الدسم . أن يرتفع ببطء ويتضاعف حجمه وينضج من الداخل ، قبل أن يحمر سطحه الخارجى وتتكون قشرة صلبة تمنع ارتفاعه فيصير ثقيلا معجنًا من الداخل . كما تصلح المعادن اللامعة لخبز أنواع البتى فور المختلفة والغريبة التى يجب أن تخبز ببطء وتكتسب لونًا ذهبيًا فاتحًا .

المعادن المعتمة Dull metal:

وهى معادن الألومنيوم والصفيح المطفية غير اللامعة ، والسوداء اللون ، وهى سريعة التوصيل للحرارة ، لأنها تمتص حرارة الفرن بالإشعاع وتنقلها سريعًا إلى المخبوزات ، ولذلك فهى تصلح لعجائن الشو وفطائر الميل فى ومعظم عجائن خميرة البيرة والكعك الإسفنجى التى يراد خبزها وإكسابها اللون البنى المحمر سريعًا وتظل فى نفس الوقت محتفظة بطراوتها .

التيفال :

وهى المعادن المغطاة بطبقة عازلة تمنع التصاق الطعام بها . وقد سبق ذكرها فى مواضع كثيرة متفرقة . وهى أبطأ فى توصيل الحرارة من المعادن السابقة . وتناسب بصفة خاصة المخبوزات التى تخبز دون دهن القالب مثل الكعك الإسفنجى . والإنجيل كيك . والشيفون كيك وغير ذلك ، وتحتاج التيفال إلى عناية خاصة فى تنظيفها حتى لا تخدش الطبقة العازلة وإلا فقدت مميزاتها .

شكل المعادن :

● الصوانى المستديرة تكسب المخبوزات لونًا ونضجًا متجانسًا ، ولذا تصلح لخبز الكعك والتورتات عن الصاجات المربعة والمستطيلة التى تحمر جوانبها وأركانها سريعًا وقد تحترق قبل نضج الجزء الأوسط (يلاحظ ذلك فى السويسرول أن جوانبه تحمر وتجف سريعًا عن الوسط) .

ولذا يفضل استعمال الصاجات المربعة والمستطيلة لخبز البسكويت والفطائر وغيرها ، التى يمكن نقلها وإبعادها عن الجوانب .

● الصوانى المستديرة المنخفضة الجدران تصلح للعجائن اللينة الخفيفة السريعة النضج كالكعك الإسفنجى بالإضافة إلى صلاحيتها للبقلاوة والكنافة والمكرونة بالبشاميل والبسبوسة .. إلخ .

● القوالب المستطيلة العميقة (التقليدية) تصلح للكعك الدسم الذى يتحمل البقاء فى الفرن مدة طويلة ، فى درجة حرارة متوسطة ، حتى ينضج ويتضاعف حجمه دون أن يجف لوجود المادة الدهنية به .

● يجب دائمًا ألا تزيد كمية العجين فى الصينية أو الصاج عن $\frac{2}{3}$ (ثلثى) ارتفاعه فقط .

معادن الخبيز للاستعمال المنزلى :

● من ٢ – ٣ صاج فرن من المعدن اللامع (ألومنيوم – صفيح – صلب – حديد .. إلخ) أحجام مختلفة . منخفض الجوانب . ويكون حجم أكبرها أصغر من حجم رف الفرن بحوالى ٥ سم حتى يدخل بسهولة ويسمح لهواء الفرن الساخن أن يمر حوله الصاج المنخفض الجوانب (١ – ٢ سم) يعمل على سرعة نضج البسكويت واحمرار سطحه وعدم جفافه .

● صاج للفطيرات (١ – ٢) من الألومنيوم أو التيفال . وهو مقسم إلى فجوات صغيرة بشكل الفنجان الصغير . ويصل عدد هذه العيون إلى ٦ أو ٩ أو ١٢ . ويصلح للبريوش . الفطيرات الصغيرة المحشوة . كعكات صغيرة . (ينظر الشكل) .

● صوانى مستديرة (٢ – ٤) من الألومنيوم أو الصلب أو التيفال وأكثرها استعمالا الألومنيوم . مقاسات ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٤ سم . وتصلح للكعك المستدير والتورتة والكنافة والبقلاوة والمكرونة بالبشاميل وخلافه .

● صوانى مستديرة كبيرة (١ – ٢) مقاس ٣٠ . ٣٥ سم للأحجام الكبيرة من التورتة وغير ذلك .

● صوانى ساندوتش الكعك مستديرة : مقاس واحد ، ٢٠ أو ٢٢ سم ، وهى منخفضة الجدران وتصلح للكعك الإسفنجى أو الدسم المحشو . تقسم العجينة على الصنيتين ، وبعد الخبز تلصق الكعكتان بالكريم باتسيير أو الحشو المختار . وهى أسهل فى الاستعمال من الكعكة التى تشق نصفين لحشوها .

● قالب كعك مستطيل (١ – ٢) ويفضل المعدن القاتم أو المطلى مقاس $\frac{1}{2}$ ٢٢ × $\frac{1}{2}$ ١٢ × ٥ سم ، ويصلح للكعك الدسم . بالزبيب .. إلخ .

● قالب كبير مجوف مستدير (١) من الألومنيوم أو التيفال مقاس ٢٦ أو ٢٨ سم . ويصلح لبودنج البابا والإنجيل كيك والشيفون كيك وقوالب السلطة بالجلاتين ، وقوالب الأرز . وغير ذلك .

● **قاعدة سلك مستطيلة** (جرلبيه من ٢ - ٣) ، أو مربعة كبيرة لتبريد المخبوزات عليها حتى يتخللها الهواء . وقد يستعمل منخل سلك مزدوج القاعدة .

ثانيًا : الفرن Oven

من أسرار نجاح المخبوزات معرفة درجة الحرارة الصحيحة لخبزها . وأيضًا الرف أو المكان المناسب من الفرن لوضعها . وتتفاوت الأفران فى درجة تسخينها ، فالبعض سريع التسخين والبعض الآخر متوسط أو بطىء التسخين . ولذا قبل البدء فى عمل أحد المخبوزات يراعى الآتى :

١ - التأكد من صلاحية الفرن وأن كمية الغاز (أفران البوتاجاز) كافية لخبز الصنف المطلوب عمله .

٢ - أن يكون الفرن نظيفًا خاليًا من آثار المواد الدهنية المحترقة وبقايا الأطعمة . وإلا تصاعد دخان كثيف عند إيقادها يتلف المخبوزات .

٣ - تثبت الأرفف فى وضعها الصحيح (لا تكون مائلة) ويوقد الفرن قبل بدء العمل بحوالى ١٠ - ١٥ دقيقة إذا كان الفرن بطىء التسخين . وفى منتصف خطوات العمل إذا كان متوسط التسخين . وقبل نهاية العمل بحوالى ٥ دقائق إذا كان سريع التسخين حتى لا تحترق المخبوزات وتوفيرًا للوقود .

٤ - تعدل درجة حرارة الفرن تبعًا للصنف المطلوب عمله حتى يكون فى درجة الحرارة الصحيحة عند إدخال المخبوزات . وبعض أفران الكهرباء والغاز مزودة بجهاز منظم لدرجة الحرارة (تدريج مئوى أو فهرنهيتى) . والبعض الآخر مثل أفران البوتاجاز ، يستبدل فيها الجهاز بعلامات أمام مفتاح تشغيل الفرن ، ويحرك المفتاح جهة العلامة المطلوبة وهى : صفر ، ½ ، ١ ، والأخيرة هى أعلى درجة بالفرن وهناك أفران أخرى مزودة بباب زجاجى يسمح برؤية ما بالداخل دون الاضطرار لفتحه .

وفيما يلى درجات حرارة الأفران الكهربائية والغاز

حرارة الفرن	أفران الكهرباء		أفران الغاز
	فهرنهيت (فْ)	مئوية (مْ)	مفتاح التشغيل من صفر - ١
فرن هادئ	٢٥٠ - ٣٠٠	١٢١ - ١٤٩	أعلى من صفر لأقل من (½)
فرن متوسط الحرارة	٣٢٥ - ٣٧٥	١٦٣ - ١٩٠	(½) أو بعده بقليل
فرن حار	٤٠٠ - ٤٢٥	٢٠٤,٥ - ٢١٨,٥	يحرك المفتاح قريبًا من (١)
فرن حار جدًا	٤٥٠ - ٥٠٠	٢٣٢ - ٢٦٠	(١) واحد

درجات حرارة أفران الغاز (البوتاجاز أو الغاز الطبيعى تقريبية) .

اختبار درجة حرارة الفرن :

فى حالة عدم وجود تدريج أو ترمومتر بالفرن (كما فى أفران البوتاجاز) يمكن التعرف على درجة الحرارة المطلوبة باتباع الآتى :

□ **توضع قطعة ورق زبد بيضاء** أو يرش قليل من الدقيق على صاج ويوضع فى الرف العلوى للفرن الساخن . يقفل وينتظر ٥ دقائق ، ثم يفتح الفرن .

فإذا تحول لون الورقة أو الدقيق إلى **ذهبى فاتح** كان الفرن هادئًا (٢٥٠ - ٣٠٠ ْف) .

وإذا تحول لون الورقة أو الدقيق إلى **بنى فاتح** كان متوسط الحرارة (٣٢٥ - ٣٧٥ ْف) .

وإذا تحول لون الورقة أو الدقيق إلى **بنى محمر** كان الفرن حارًا (٤٠٠ - ٤٢٥ ْف) .

وإذا تحول لون الورقة أو الدقيق إلى **بنى محروق** كان الفرن حارًا جدًا (٤٥٠ - ٥٠٠ ْف) .

□ هناك اختبار آخر وذلك بوضع اليد فى أعلى جزء من الفرن بحيث يكون ظهر اليد لأعلى . لأنه أكثر حساسية . ويعد من ١ إلى ١٠ . فإذا لم تتحمل اليد الحرارة يكون الفرن حارًا . وإذا وصل العد إلى ١٥ يكون متوسط . وأكثر من ذلك يكون هادئًا .

وهى طريقة غير دقيقة لأنها تتوقف على احتمال الشخص للحرارة وغير صحية . كما أن فتح الفرن يغير درجة الحرارة لاندفاع الهواء البارد للداخل فتنخفض .

الاستعمال الصحيح للفرن :

يوجد بكل فرن صاج سفلى (القاعدة) يغطى شعلة الغاز مباشرة أو أسلاك الكهرباء المتوهجة . وفائدته نقل الحرارة وتنظيم توزيعها داخل الفرن . وتنتقل حرارة الفرن للمخبوزات بالطرق الثلاث أى بالإشعاع وبالحمل وبالتوصيل . (ينظر الباب الثالث) .

● عندما يسخن الهواء داخل الفرن يتمدد ويرتفع لأعلى ، وهذا يعنى أن الجزء العلوى للفرن هو أسخن مكان به ، ولذا تختبر حرارة الفرن فى الجزء العلوى . وليس فى منتصفه أو الجزء السفلى منه .

● من الخطأ وضع المخبوزات على الصاج السفلى (القاعدة) . باعتبار أنه أسخن جزء بالفرن كما يعتقد البعض . لأنه يعتبر حرارة مباشرة كلهب الموقد يحرق السطح السفلى للمخبوزات . ولا يعطى فرصة لارتفاع العجين . ويكون الناتج غير ناضج .

● المخبوزات السريعة النضج كالكعك الإسفنجى وبعض أنواع البسكويت والأصناف التى تتطلب تحمير سريع لسطحها كالمكرونة بالبشاميل والمرانج اللين توضع فى فرن حار فى الرف العلوى .

● المخبوزات والطواجن والكعك الدسم ، التى تحتاج إلى وقت أطول حتى تتخللها الحرارة وتنضج من الداخل قبل احمرار السطح الخارجى ، توضع فى فرن متوسط الحرارة فى الرف المنصف للفرن .

● المخبوزات التى لا يراد تحمير سطحها كالغريبة والبتى فور والمرانج الجامد توضع فى فرن هادئ فى الرف المنصف للفرن .

بعض الدرجات المئوية وما يقابلها بالفهرنهيت

(Celsius-Fahrenheit)

مئوية (سنتجراد) م°	فهرنهيت ف°	مئوية م°	فهرنهيت ف°	مئوية م°		فهرنهيت ف°
صفر (درجة تجمد الماء)	٣٢	٥٤,٥	١٣٠	١١٨,٣		٢٤٥
١٠	٥٠	٦٠	١٤٠	١٢١,١		٢٥٠
١٥,٦	٦٠	٦٥,٦	١٥٠	١٢٦,٧	درجات	٢٦٠
٢٠	٦٨	٧١,١	١٦٠	١٣٢,٢	الحرارة	٢٧٠
٢١,١	٧٠	٧٦,٧	١٧٠	١٤٨,٩	الشائعة	٣٠٠
٢٦,٧	٨٠	٨٢,٢	١٨٠	١٦٢,٨	الاستعمال	٣٢٥
٣٠	٨٦	٨٧,٨	١٩٠	١٧٦,٧	في	٣٥٠
٣٢,٢	٩٠	٩٠	١٩٤	١٩٠,٥	المخبوزات	٣٧٥
٣٧,٨	١٠٠	٩٨,٩	٢١٠	٢٠٤,٤		٤٠٠
٤٠	١٠٤	١٠٠ (درجة غليان الماء)	٢١٢	٢١٨,٣		٤٢٥
٤٣,٣	١١٠	١٠٤,٤	٢٢٠	٢٣٢,٢		٤٥٠
٤٨,٩	١٢٠	١١٠	٢٣٠	٢٦٠		٥٠٠
٥٠	١٢٢	١١٥,٦	٢٤٠			

لتحويل درجة الحرارة من الفهرنهيت إلى المئوية (سنتجراد) وبالعكس

أولا : من الفهرنهيت إلى مئوية : م° = $\frac{٥}{٩}$ [ف − ٣٢]

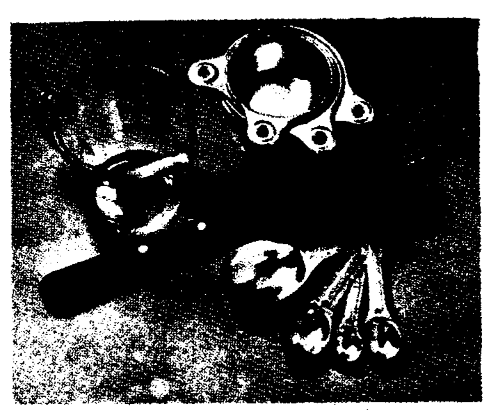
مثال : لتحويل ١٤٠° ف إلى م° : $\frac{٥}{٩}$ × ١٤٠° − ٣٢ = $\frac{٥}{٩}$ × ١٠٨ = ٦٠° م .

ثانيًا : من المئوية إلى الفهرنهيت : ف° = $\frac{٩ (م°)}{٥}$ + ٣٢

مثال : لتحويل ٦٠° م إلى ف° = $\frac{٩ \times ٦٠° م}{٥}$ + ٣٢ = ١٠٨ + ٣٢ = ١٤٠° ف

ثالثًا : الطرق الصحيحة لكيل المقادير

تشمل : (ا) المكاييل المنزلية الشائعة الاستعمال . (ب) طريقة استعمالها .



الملاعق والفناجين والأكواب المقننة

المكاييل المنزلية

من أهم أسباب نجاح المخبوزات مراعاة الدقة فى أخذ المقادير دون تغيير أو حذف فى بعض مكوناتها .

وكثيرًا ما تلجأ ربة البيت المتمرنة إلى أخذ مقادير البسكويت والكعك « بالنظر » أى بملء قبضة اليد مثلا بدلا من استعمال الميزان أو مكيال معروف الحجم ، وهى طريقة غير دقيقة ، كثيرًا ما تؤدى إلى اختلاف الناتج فى كل مرة تقوم بعمله .

ولا شك أن استعمال الموازين أو المكاييل المعروفة الحجم وخاصة القياسية المقننة ، يعطى نتائج مضمونة وناجحة لا تحتاج إلى تكرار ضبط المقادير حتى الوصول إلى نتائج مرضية .

والميزان يعطى نتائج أكثر دقة من المكاييل ، فعلى سبيل المثال :

كيلو الدقيق بالوزن يملأ ٨ أكواب (سعة الكوب ٢٥٠ مل) فى حين أن كيلو الزيت يملأ ٤ أكواب فقط .

ومع ذلك فإن المكاييل المنزلية أسهل كثيرًا فى الاستعمال بالنسبة لربة البيت وفى متناول اليد ، إذ ربما لا يوجد ميزان بالمنزل ، أو قد تجد صعوبة فى وزن المقادير الصغيرة بالجرام مثلا .

وقد وضعت مكاييل منزلية موحدة القياس ، أى مقننة مدرجة الأحجام من الفناجين أو الأكواب والملاعق . ومن الأصلح اقتناء مجموعة من هذه المكاييل المقننة ، تكون ضمن أدوات المطبخ ، لضمان الحصول على عجائن صحيحة القوام ومخبوزات ناجحة .

وفى حالة عدم توفرها يمكن استعمال الأكواب المحلية المتداولة ، القريبة الأحجام من المقننة .

المكاييل القياسية أو المقننة :

تشمل : ١ – الفناجين أو الأكواب ٢ – الملاعق .

١ – الفناجين أو الأكواب المقننة :

● فنجان لكيل المواد الجافة والصلبة :

يستعمل فنجان مقنن Measuring Cup . أى معروف الحجم والوزن . ويستعمل هذا الفنجان لكيل المقادير الجافة كالدقيق والسكر . والدهون الصلبة كالزبد والسمن الجامد . ويعطى نتائج دقيقة بدلا من استعمال فنجان شاى أو كاكاو أو قهوة وهى متعددة الأشكال والأحجام ، فتعطى نتائج مختلفة ويُظن أن المقادير المذكورة ليست صحيحة .

وقد يستعمل فنجان واحد لكيل المقادير المختلفة وهو مدرج إلى $\frac{١}{٤}$ ، $\frac{١}{٢}$ .. إلخ . أو تستعمل مجموعة من الفناجين متدرجة الأحجام كالآتى : $\frac{١}{٤}$ فنجان ، $\frac{١}{٣}$ ، $\frac{١}{٢}$ ، ١ فنجان كامل . وهى الأسهل والأفضل فى الكيل . (ينظر الشكل) .

وتصنع الفناجين من زجاج البيركس المتين الشفاف أو المعدن أو البلاستك السميك ، والأخيران أكثر احتمالا فى الاستعمال .

والفنجان أسهل من الكوب فى الاستعمال ، لأن له يد يسهل بها حمله وتفريغه .

● فنجان لكيل السوائل :

يستعمل فنجان مقنن خاص لكيل السوائل الباردة والساخنة ويصنع غالبًا من زجاج البيركس المتين الشفاف الذى يتحمل الحرارة (لبن ساخن مثلا) وحتى يمكن رؤية ما بداخله فيسهل تقدير التدريج المطلوب والفنجان يسع بالحجم ٢٥٠ مل وبالوزن ٢٤٠ جرام . وهو مدرج من أحد جهتيه إلى الأحجام الآتية : $\frac{١}{٤}$ ، $\frac{١}{٣}$ ، $\frac{١}{٢}$ ، $\frac{٢}{٣}$ ، $\frac{٣}{٤}$ ، ١ فنجان كامل ومدرج من الجهة الأخرى إلى : ٥٠ . ٧٥ . ١٠٠ . ١٢٥ . ١٥٠ . ١٧٥ . ٢٠٠ . ٢٥٠ مليلتر وهو الفنجان الكامل .

ويستعمل هذا الفنجان لكيل السوائل كالماء واللبن والزيت وعصير الفواكه وغير ذلك . (ينظر الشكل) .

وينتهى التدريج قبل فوهة الفنجان بحوالى ٢ سم حتى يكون الكيل صحيحًا ولا تنسكب السوائل، كما أن الفوهة لها (شفة) جانبية يسهل صب السائل منها. يمكن استعمال هذا الفنجان لكيل المواد الجافة أيضا.

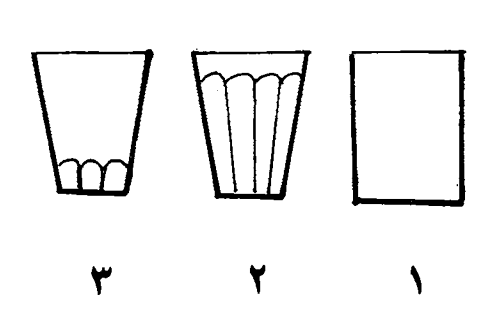
* **المليلتر** : يساوى جزء من ألف من اللتر . أى أن اللتر من السائل يملأ ٤ فناجين قياسية (مقننة) للسوائل .

● الكوب المحلى البديل للفنجان المقنن :

فى حالة عدم توفر الفنجان المقنن يمكن استعمال كوب الماء العادى (صناعة محلية) الذى يسع بالتقريب حوالى ٢٤٠ جم . كبديل للفنجان المقنن ويوجد من هذا الكوب ثلاثة أشكال متداولة ومتقاربة فى الوزن هى :

– شكل البرميل وقطره العلوى مثل السفلى .

– شكلين آخرين متقاربين ، والقطر السفلى أصغر قليلا من العلوى (٢) . (٣) . (مسحوب) والاختلاف فى الوزن بين (١) . ٢ . ٣ ليس كبيرًا . كوب دقيق (برميل) يزن ١٢٠ جم ، كوب دقيق (الشكل المسحوب) يزن ١١٠ جم . ويكتفى باستعمال هذه الأكواب فى الكيل حتى يكون الناتج ناجحًا مضمونًا .



٣ ٢ ١

فنجان أو (كوب) مقنن وما يعادله بالوزن :

مواد جافة	بالوزن	عدد الأكواب فى كيلو جرام
كوب دقيق غير منخول	١٠٠ – ١٢٥ جم	٨ – ٨ ١/٤
كوب دقيق منخول (يتخلله الهواء)	٩٥ – ١١٠ جم	٨ ١/٢ – ٩
كوب سكر ناعم	١٢٠ – ١٥٠ جم	٧ ١/٢ – ٨
كوب سكر سنترفيش	١٩٠ – ٢٠٠ جم	٥ – ٥ ١/٤
كوب سكر بنى (يحتوى على ماء)	٢٠٠ جم	٥

السوائل	بالوزن
كوب ماء أو لبن	٢٤٠ جم (اللتر ٤ أكواب)
كوب عسل أبيض أو أسود	٢٤٠ جم
كوب زيت	٢٢٠ جم (اللتر ٤ ١/٢ أكواب)
كوب زبد	٢٠٠ – ٢٥٠ جم
كوب سمن جامد	٢٥٠ جم

الزبد المغلف على هيئة أصابع :

٤ أصابع زبد = ٥٠٠ جم (١/٢ ك) = ٢ كوب

أصبع واحد = ١٢٥ جم (١/٨ ك) = ١/٢ كوب

١/٢ أصبع = ٦٢,٥ جم = ١/٤ كوب

ملحوظة : إذا كان وزن اصبع الزبد ١٠٠ جم ، يؤخذ ١ ١/٤ أصبع (١٢٥ جم) = ١/٢ كوب .

٢ – الملاعق المقننة

تستعمل مجموعة من الملاعق المقننة حتّى تقلل من خطأ العيار وهى الملعقة الصغيرة (الشاى)– الملعقة المتوسطة (الحلو)– الملعقة الكبيرة (الشوربة). وتصنع من المعدن أو البلاستك المتين. وتباع إما منفصلة أو فى شكل مجموعة واحدة مكونة من ٤ ملاعق بالأحجام الآتية :

١/٢ ملعقة شاى ملآنة أو مستديرة تزن ٢ ١/٢ جرام– المسطحة تزن ١ ١/٤ جم .

١ ملعقة شاى ملآنة أو مستديرة تزن ٥ جرام– المسطحة تزن ٢ ١/٢ جم .

١ ملعقة متوسطة (حلو) ملآنه أو مستديرة تزن ١٠ جرام – المسطحة تزن ٥ جم

١ ملعقة كبيرة ملآنه أو مستديرة تزن ١٥ جرام – المسطحة تزن ½ ٧ جم

● **الملعقة الملآنة أى المستديرة Rounded** : هى التى تملأ بحيث يكون ارتفاع المادة فوقها – دقيق مثلا – مساويًا للكمية التى فى تجويف الملعقة .

● **الملعقة المسطحة Leveled** :وتساوى نصف (½) الملعقة المستديرة .

تملأ الملعقة جيدًا وتسطح بنصل سكين عريض مستقيم لإزالة الزائد من المادة فوقها . (ينظر الشكل) .

● **الملعقة الهرمية (المعرّمة) Heaped** : وهى التى تملأ بحيث تبدو مرتفعة كالهرم (٣ – ٤ أضعاف المسطحة) . وهذه يفضل عدم استعمالها لأنها غير دقيقة .

ملعقة هرمية — ملعقة مستديرة — ملعقة مسطحة

ونظرًا للتفاوت الكبير من شخص لآخر عند ملء هذه الملاعق ، مما قد يؤدى إلى نتائج مختلفة تماما .

لذا يفضل أن تملأ ملعقة الشاى مثلا مرتين وتسطح فتعطى ٥ جم وتكون هى المطلوبة بدلا من ملئها مرة واحدة مستديرة وقد تكون هرمية صحيحة فتزيد كثيرا عن المقدار المطلوب .

الملاعق المحلية المتداولة :

من المتعذر اختيار ملاعق محلية بأحجام الملاعق المقننة نظرًا لتعدد أشكالها وأحجامها وتجويفها . فعلى سبيل المثال : ملعقة الشاى العادية منها ما يعطى بالوزن : ٢ جرام أو ٣ جم أو ٤ جم أو ٥ جم وربما أكثر من ذلك ، لاختلاف الحجم والتجويف . وكذلك الحال بالنسبة لملعقة الشوربة الكبيرة والملعقة المتوسطة .

ومن الأفضل أن يكون بكل مطبخ مجموعة من الملاعق المقننة أو تستعمل ملعقة الشاى البلاستك المقننة التى توجد داخل علب اللبن المجفف وتزن ٥ جم (مستديرة) . إذا ملئت مرتين تعطى ١٠ جم وهو وزن ملعقة الحلو ، وثلاث مرات تعطى ١٥ جم وهو وزن الملعقة الكبيرة ، بدلا من استعمال ملاعق كثيرة مختلفة الأشكال والأوزان . أو تسطح وتملأ ضعف عدد المرات المذكورة . وتستعمل الملاعق عندما يكون المقدار أقل من ¼ كوب . أو لكيل المقادير الصغيرة كمساحيق الخبز ، والكورن فلور والنشا ، والكاكاو ، والشيكولاته . وفيما عدا ذلك يستعمل الكوب لأنه أقرب إلى المقادير الصحيحة .

الملعقة الكبيرة وما تساويه من الكوب (مسطحة)

١ ملعقة كبيرة (شوربة) = ٣ ملعقة شاى	٨ ملعقة كبيرة (شوربة) = ½ كوب مقنن
٤ ملعقة كبيرة (شوربة) = ¼ كوب مقنن	١٢ ملعقة كبيرة (شوربة) = ¾ كوب مقنن
½ ٥ ملعقة كبيرة (شوربة) = ⅓ كوب مقنن	١٦ ملعقة كبيرة (شوربة) = ١ كوب كامل مقنن

السوائل

$\frac{1}{4}$ لتر (٢٥٠ جم) $\frac{1}{4}$ ك = ١ كوب مقنن
$\frac{1}{2}$ لتر (٥٠٠ جم) $\frac{1}{2}$ ك = ٢ كوب مقنن
١ لتر (١٠٠٠ جم) ١ ك = ٤ كوب مقنن
٤ لتر = ١ جالون

■ اللتر أوكما يعرف بالكورات Quart = ٤ كوب = $\frac{1}{4}$ جالون .

أوزان قل استعمالها الآن وما تساويه بالجرام

$\frac{1}{2}$ أوقية	= ١٥ جم	$\frac{1}{2}$ ٨ أوقية	= ٢٥٠ جم	= $\frac{1}{4}$ كجم
١ أوقية	= ٣٠ جم	رطل	= ٤٥٥ جم	
$\frac{3}{4}$ ١ أوقية	= ٥٠جم	رطل + $\frac{1}{2}$ ١ أوقية	= ٥٠٠ جم	= $\frac{1}{2}$ كجم
$\frac{1}{2}$ ٢ أوقية	= ٧٥ جم	٢ رطل + ٣ أوقية	= ١٠٠٠ جم	= ١ كجم
$\frac{1}{2}$ ٣ أوقية	= ١٠٠ جم			

● الأوقية Ounce (oz) = ٢٨,٣٥ جم وتُقرّب إلى ٣٠ جم

تحويل الأوزان إلى مكاييل منزلية (تقريبية)

$\frac{1}{2}$ ك زبد أو سمن جامد	٢ كوب	$\frac{1}{2}$ ك أرز أو عدس	٢ كوب
$\frac{1}{2}$ ك دقيق غير منخول	٤ كوب	أوقية دقيق	٢ ملعقة كبيرة
$\frac{1}{2}$ ك دقيق منخول	$\frac{1}{4}$ ٤ كوب	أوقية سكر	١ ملعقة كبيرة
$\frac{1}{2}$ ك سكر سنترفيش	$\frac{1}{2}$ ٢ كوب	$\frac{1}{2}$ أوقية زبد	١ ملعقة كبيرة
$\frac{1}{2}$ ك سكر ناعم (بودره)	$\frac{1}{2}$ ٣ كوب	أوقية عسل	١ ملعقة كبيرة
$\frac{1}{2}$ ك سكر بنى (رطب)	$\frac{1}{2}$ ٢ كوب	$\frac{1}{4}$ أوقية جيلاتين مسحوق	١ ملعقة كبيرة
$\frac{1}{2}$ ك لبن ($\frac{1}{2}$ لتر)	٢ كوب	عصير ليمونة متوسطة	١ملعقة كبيرة
$\frac{1}{2}$ ك زبيب أو فاكهة مجففة مفريه	٢ كوب	عصير برتقالة متوسطة	٢-٣ ملعقة كبيرة
$\frac{1}{2}$ ك مكسرات مفريه ناعمًا	٢ كوب	٣ - ٤ برتقالة متوسطة	١ كوب
$\frac{1}{2}$ ك جبن رومى مبشور	$\frac{1}{2}$ ٤ كوب	٤ - ٧ بيضة كاملة	١ كوب
$\frac{1}{2}$ ك جوز هند مبشور	٦ كوب	٨ - ٩ بياض بيضة	١ كوب
$\frac{1}{2}$ ك بقسماط ناعم	٤ كوب	١٢ - ١٤ صفار بيض	١ كوب

طريقة استعمال المكاييل المنزلية

يجب أن تُكَيل المقادير بعناية ودقة وإلا أدت إلى نتائج مختلفة تمامًا ، ويستعمل الكوب بدلاً من الملعقة كلما أمكن ذلك .

المقادير الجافة :

■ تكييل الدقيق :

الدقيق هو المادة الأساسية فى العجائن ، ويحتاج إلى عناية ودقة فى تكييله ، لدقة ذراته وسرعة تكدسها كما يتبين من الآتى :

من التجارب العديدة التى قامت بها طالبات الكلية لعمل الكعك والبسكويت والفطائر ، اختلفت طريقة الكيل من طالبة لأخرى وعلى سبيل المثال ملأت إحدى الطالبات الكوب بالدقيق لحافته ، ثم هزته لإضافة المزيد حتى تكدس تمامًا وأخذ شكلا مرتفعًا عن حافة الكوب ، وبذلك وصل وزن الدقيق إلى أكثر من ١٦٠ جم . طالبة أخرى ملأت الكوب بخفة وأزاحت الزائد من الدقيق دون هز الكوب ، فأصبح مسطحًا ولم يتعدى وزن الدقيق ١١٠ جم ، وهذه هى الطريقة الصحيحة للكيل .

تغير تبعًا لذلك الناتج النهائى ، فحصلت الطالبة الأولى على كعك (أو غيره من المخبوزات) ثقيل جاف ، على حين حصلت الثانية على كعك خفيف ناعم اللب . والمفروض أن المقادير واحدة فى الحالتين .

الطريقة الصحيحة للكيل :

١ – ينخل الدقيق دائمًا قبيل استعماله على ورقة سميكة كبيرة (ورق زبد مزدوج مثلا) موضوعة على المنضدة .

٢ – إما أن يُكيل الدقيق وهو على المنضدة ، أو تفرغ الورقة بخفة فى سلطانية أو طبق كبير عميق حتى يسهل ملء الملعقة وغمسها فيه .

٣ – تملأ الملعقة الكبيرة بالدقيق المنخول . وتفرغ فى الكوب وهو موضوع على المنضدة (لا يمسك باليد) ، وتكرر العملية حتى يمتلئ تمامًا ويرتفع عن حافة الكوب (ينظر الشكل صفحة ٥٧٧) .

٤ – يجب عدم كبس الدقيق أو هز الكوب أو خبطة على المنضدة حتى لا يؤدى ذلك إلى زيادة المقدار عن المطلوب ، ويفقد الدقيق الهواء الذى تخلله بالنخل . ويختلف الناتج كما سبق ذكر ذلك .

٥ – يزاح الدقيق الزائد عن سطح الكوب أى يساوى بحافة سكين عريض مستقيم (مثل الإسباتيولا) . وهذا هو الكيل الصحيح لكوب الدقيق . توضع ورقة زبد أسفل الكوب لاستقبال الدقيق الزائد .



يملأ الكوب بخفة بالدقيق


إزاحة الزائد من الدقيق بالسكين

كيل نصف كوب دقيق :

يملأ الكوب إلى منتصفه ويساوى خفيفًا بظهر الملعقة ، ومعروف أن ٨ ملاعق كبيرة مسطحة تملأ نصف فنجان أو كوب مقنن (ينظر الملعقة الكبيرة فى المكاييل) . وكما سبق الذكر الأسهل فى الاستعمال هى الفناجين المقننة المتدرجة الأحجام ومنها ½ كوب ، ¼ وتملأ إلى نهايتها كما فى الكوب الكامل ويُساوى السطح كما اتبع فى كيل الكوب .

• **دقيق السميط** : حبيباته كبيرة ولا ينخل قبل كيله ، ويكتفى بتفكيكه بالضغط عليه بالنشابة حتى لا يكون متكتلا ، ويُكيل كالسابق . دقيق الذرة حبيباته أكبر من حبيبات دقيق القمح ، ينخل بمنخل سلك قبل استعماله .

■ **تكييل السكر بأنواعه :**

١ – السكر الناعم (البودرة) : وهو المستعمل عادة فى معظم المخبوزات لدقة حبيباته وسرعة ذوبانها ، ويفكك بالضغط عليه بالنشابة للتخلص من الكتل ، ثم ينخل قبل كيله ، وتتبع نفس طريقة الدقيق ، ولكنه لا يتكدس سريعًا كالدقيق لكبر حجم ذراته ولذا فإن احتمال الخطأ فيه أقل من الدقيق .

٢ – السكر المبلور (السنترفيش) : كثيرًا ما يستعمل كبديل للسكر الناعم فى حالة عدم توفر الأخير ويفضل استعمال الصغير البلّورات منه . ويمكن تصغير الحبيبات الكبيرة بالضغط عليها بالنشابة لتكسيرها أو بالمفرمة أو الخلاط الكهربائى .

والسكر المبلور لا ينخل ويُكيّل كالدقيق ولا يتكدس ، ولكن الكوب منه يُعطى وزنًا أكبر (٢٠٠ جم) لثقل وكبر حبيباته ، ويجب مراعاة ذلك عند استعماله بدلا من السكر الناعم ، فالكوب منه يعادل ¼ ١ كوب سكر ناعم (تراجع المكاييل) .. يؤخذ ¾ كوب سكر سنترفيش بدلا من كوب سكر ناعم .

٣ – السكر البنى Brown Sugar : وهو غير متداول محليًا (يشبه السكر الأحمر أو الجلاب) . ويكسب المخبوزات لونًا ونكهة مميزة مستحبة كالكرملة . وهذا النوع من السكر يختلف فى طريقة كيله عن الدقيق والسكر السابق . لأنه يحتوى على نسبة مرتفعة من الماء تجعله رطبًا . يُعبأ السكر البنى فى الكوب مع الضغط عليه لإزالة الفراغات حتى يمتلئ الكوب ويأخذ السكر شكل الكوب ، يقلب فينزلق من الكوب . (ينظر الشكل) .

الكوب من السكر البنى يعادل تقريبًا الكوب من السكر السنترفيش .



كيل السكر الناعم وإزالة الزائد



كيل السكر البنى

■ تكييل الدهون :

تكييل المواد الدهنية ليست عملية سهلة ، وخاصة الصلبة منها لالتصاقها بالكوب ، ولذا يجب أن تُكيّل بعد أخذ المقادير الجافة ، ويتبع الآتى :

١ - يجب أن تكون الدهون الصلبة كالزبد لينة سهلة التشكيل ، فمن الصعب ضغط الزبد المثلج الشديد الصلابة فى الكوب .

٢ - الزبد والمرجرين المغلف المعروف الوزن أسهل فى الاستعمال ويكتفى بأخذ نصف الباكو أو ربعه حسب الوزن أو الكيل المطلوب .

باكو الزبد الذى يزن ٥٠٠ جم = ٢ كوب مقنن .   باكو يزن ١٨٧,٥ جم = $\frac{3}{4}$ كوب مقنن

باكو يزن ٢٥٠ جم = ١ كوب مقنن   باكو يزن ١٢٥ جم = $\frac{1}{2}$ كوب مقنن

تتبع طريقتان لكيل الدهون الصلبة (زبد - مرجرين - سمن .. إلخ) .



أصابع الزبد معروفة الوزن



تكييل الدهون الصلبة





تكييل $\frac{1}{2}$ كوب زبد أو سمن جامد

الأولى : تضغط المادة الدهنية اللينة نوعًا فى الكوب بالملعقة لإخراج الفقاعات الهوائية بينها ، ويملأ الكوب ويزال الزائد بالسكين .

فى حالة المقادير الصغيرة يمكن أخذها بالملعقة الكبيرة ، فالملعقة الكبيرة المسطحة من المادة الدهنية (المقننة) = ١٥ جم .

الثانية : وهى أسهل من السابقة ولكنها ليست فى دقتها ، وفيها يملأ الكوب إلى منتصفه بالماء البارد ثم تضاف المادة الدهنية الصلبة حتى يرتفع الماء بالكوب إلى العلامة ويغطى سطح المادة الدهنية وهو يعطى $\frac{1}{2}$ كوب مادة دهنية ، ولا تتبع الطريقة الثانية عند عمل الفطائر لما يعلق بالمادة الدهنية من الماء بعد تصفيته منها ، والذى لا يساعد على توزيعها جيدًا فى عجينة الفطير .

الزيوت السائلة : تصب مباشرة فى الكوب إلى المستوى المطلوب .

• يجب تخليص الكوب من المادة الدهنية جيدًا حتى لا ينقص المقدار .

■ السوائل :

كالماء واللبن وعصير البرتقال والعسل الأبيض والأسود .. إلخ :

١ - يوضع الكوب على سطح مستوٍ كالمنضدة ، ويملأ وهو فى مكانه بالسائل حتى يصل للمستوى المطلوب $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{2}$ .. إلخ .

٢ - ينحنى الشخص بحيث يكون مستوى نظره عند مستوى سطح السائل وهذه الطريقة كافية من حيث دقتها بالنسبة للاستعمال المنزلى (وليس للتجارب) .


كيل السوائل

٣ – يجفف الكوب من الخارج قبل سكب محتوياته فى الإناء .
٤ – المقادير الصغيرة من السوائل يمكن أخذها بالملعقة الكبيرة المقننة
● ٤ ملعقة كبيرة ماء أو لبن أو عصير فاكهة = ¼ كوب .

■ **المساحيق الجافة :**

مثل : البيكنج بودر – بيكربونات الصوديوم – القرفة – الكاكاو – الشيكولاته البودرة – الكستردة بودر – الملح . . إلخ .

هذه المواد يجب أن تكون جافة ناعمة خالية من التكتل . وتستعمل ملعقة الشاى عادة فى مساحيق الخبز كالبيكنج بودر وزيادة المقدار أو نقصه عن المطلوب يؤدى إلى نتائج مختلفة تمامًا . ولذا يجب أن يؤخذ المقدار بالملعقة الصحيحة وأن تسطح الملعقة وهو الأفضل . كل ٢ ملعقة مسطحة = ١ ملعقة مستديرة (تراجع الملاعق المقننة – المكاييل المنزلية .)

١ – **تغمس الملعقة الجافة داخل علبة مسحوق الخبز حتى تمتلئ تمامًا .**
٢ – تسطح بإزالة الزائد على طبق صغير أو العلبة باستعمال حافة سكين عريض مستقيم كما فى الدقيق . تكرر العملية إذا كان المقدار المطلوب ملعقة شاى ، وفى حالة ربع ملعقة الشاى ، يقسم المقدار المسطح طولا ويزال نصفه ، فيتبقى النصف الآخر.تتبع نفس الطريقة عند أخذ الكسترد بودر والكاكاو وغيره بالملعقة الكبيرة .

■ **البيض :**

تتفاوت أحجام البيض بين الكبير والمتوسط والصغير ، مما يؤثر كثيرًا على ليونة العجينة فى البسكويت والكعك ، وعادة يستعمل البيض الكبير أو المتوسط الحجم فى المخبوزات . وقد يفيد معرفة حجم البيض عن طريق كيله .

١ **بيضة متوسطة إلى كبيرة الحجم = حوالى ¼ كوب مقنن .**

للتذكرة :

بيضة كبيرة الحجم تزن بين	٥٠ – ٦٠ جم	السلالات المستوردة	البياض يزن حوالى ٣٠ جم
بيضة متوسطة الحجم تزن بين	٤٠ – ٤٥ جم		الصفار يزن حوالى ١٨ جم
بيضة صغيرة الحجم تزن بين	٣٠ – ٣٧ جم	البلدى	٤ – ٧ بيضات كاملة = كوب
بيضة صغيرة جدًا تزن بين	٢٥ – ٢٨ جم		٨ – ٩ بياض بيض = كوب
(ينظر باب البيض العاشر)			١٢– ١٤ صفار بيض = كوب


البيكنج بودر تسطح الملعقة


بيضة كبيرة إلى متوسطة = ¼ كوب


كيل بياض البيض بالكوب المقنن

المواد الداخلة فى عمل العجائن ودورها

وتشمل :

الدقيق – السكر – الدهون – البيض – السوائل – المواد الرافعة – الملح .

الدقيق

ويقصد به دقيق القمح الأساسى فى عمل المخبوزات ، ونحصل عليه بطحن نوع واحد من حبوب القمح أو خليط من أنواع مختارة ، ثم يمر فى عمليات نخل متعددة للحصول على الدقيق الأبيض وذلك بفصل النخالة (الردة) والجنين الذى يعمل على سرعة تزنخه لاحتوائه على الدهن (ينظر تركيب الحبوب – الباب الحادى عشر) .

لون الدقيق بعد طحنه :

يميل لون الدقيق الحديث الطحن إلى الأبيض المصفر نظرًا لوجود صبغات الكاروتين به . فإذا استعمل مباشرة بعد طحنه يعطى رغيفًا صغير الحجم ضعيف ، وقد أدرك القدماء ذلك وتمكنوا من تحسين لونه وتبييضه بتخزين الدقيق عدة شهور قبل استعماله ، وتعريضه للجو حتى تتأكسد صبغة الكاروتين فيبيض لونه وتزيد قوته ويعطى رغيفًا أبيض كبير الحجم ، وتعرف هذه العملية بتسوية الدقيق أو تحسينه .

أما الآن فتستعمل طرق كيميائية سريعة لتبييض الدقيق وذلك بمعاملته بمواد تعرف باسم « محسنات الدقيق » ومنها فوق أكسيد النيتروجين والكلور ، وتستعمل بكميات ضئيلة حسب القوانين المعمول بها فى الدولة لتجنب أية أضرار صحية .

تعزيز الدقيق :

يحتوى الدقيق بطبيعته على مجموعة فيتامين ب والأملاح المعدنية كالكالسيوم والحديد ، والتى تنزع منه بعمليات الطحن والنخل (توجد فى القصرة) ، ولذا يعاد تعزيز الدقيق بها صناعيًا فتضاف إليه بنفس النسب تقريبًا فيتامينات الثيامين ، الرايبوفلافين ، النياسين والحديد .

أنواع الدقيق المتداولة محليًا

١ – **الدقيق الأسمر** : المحتوى على النخالة (الردة) ويعرف بالدقيق الكامل **Whole meal**، وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٩٠ – ٩٥ ٪ ، وبالرغم من احتوائه على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح التى ترفع قيمته الغذائية كثيرًا ، إلا أنه غير مستحب للمستهلك ، لأنه يعطى رغيفًا أسمر اللون (منه الخبز السن) ، كما أنه أعسر هضمًا من الدقيق الأبيض لارتفاع نسبة السليلوزبه (النخالة) . والدقيق الكامل سريع التزنخ لوجود الجنين الذى يحتوى على الدهن .

٢ – **الدقيق الأبيض** : وهو الذى نزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٨٠ – ٨٥ ٪ . أما الدقيق الأبيض الفاخر أو الممتاز فتصل نسبة الإستخلاص به إلى ٧٠ – ٧٥ ٪ ، ويعرف أيضًا باسم الدقيق « الزيرو » وهو المستعمل فى عمل الفطائر والخبز الأبيض الأفرنجى والكعك والبسكويت . كما يستعمل الدقيق الأبيض فى صناعة المكرونة والكنافة والجلاش والرقاق وغيرها .

وهذه الأنواع من الدقيق هى المتوفرة محليًا .

٣ – دقيق به مادة رافعة : مثل بيكربونات الصوديوم (دقيق الأكياس الصغيرة) ويصلح للبسكويت والكعك مع حذف مسحوق الخبز أو تقليل الكمية المستعملة إلى النصف .

هناك أنواع من دقيق القمح خاصة بالعجائن المختلفة شائعة الاستعمال بالولايات المتحدة الأمريكية ومعظم دول أوربا . ولا بأس من معرفة بعض هذه الأنواع :

● **دقيق الكعك Cake Flour** :

ويصنع من دقيق القمح الأبيض المنخفض البروتين (٧,٥ ٪ بروتين) حتى يعطى الهيكل الناعم اللين للكعك والبسكويت .

● **دقيق الفطائر Pastry Flour** :

وهو دقيق خاص بصناعة الفطائر ويحتوى على نسبة أعلى من البروتين (٩ ٪) عن دقيق الكعك حتى يمتص كمية أكبر من الماء ويعطى الفطائر الهيكل القوى لحجز الهواء وخاصة الفطائر المورقة كالميل فيّ .

● **دقيق لجميع الأغراض Allpurpose Flour** :

وهو خليط من دقيق القمح القوى والضعيف البروتين (١٠,٥ ٪) يصلح لجميع عجائن خميرة البيرة كالخبز والبريوش وبودنج لبابا . والفطائر وعجينة الشو وغيرها حتى يعطى هيكلا قويًا للمخبوزات .

● دقيق به مادة رافعة **Self rising**:

ويحتوى على مسحوق خَبز بنسب تدون على الكيس ويصلح فقط لأنواع البسكويت والكعك التى يدخلها مسحوق الخَبز .

من أنواع الدقيق الأخرى الأقل استعمالا :

دقيق الذرة :

يصنع من حبوب الذرة البلدى (الفيومى الأبيض أو الأصفر) والذرة الشامى الأبيض . وعجائن دقيق الذرة تكون عادة غير متماسكة (كفطيرة الذرة) لأن دقيق الذرة لا يحتوى على بروتين الجلوتين الذى يوجد فى القمح والذى يكسب المخبوزات القوام المتماسك والهيكل القوى . ولذا يخلط الفلاحون دقيق الذرة بدقيق الحلبة ودقيق القمح للحصول على رغيف متماسك مرتفع البروتين والقيمة الغذائية . (ينظر البروتين – الباب الأول) . ودقيق الذرة سريع التزنخ لارتفاع نسبة الدهن به .

دقيق الصويا :

يصنع من فول الصويا ولذا فالدقيق يحتوى على نسبة مرتفعة من البروتين والدهن . ولونه يميل للاصفرار لارتفاع نسبة الدهن به كما أنه سريع التزنخ . ولا يعطى عجينة متماسكة ولذا يخلط بدقيق القمح بنسبة ١⁄٤ من دقيق الصويا إلى ٣⁄٤ من دقيق القمح بحيث لا تزيد نسبته عن ٢٠ ٪ . وعند إدخاله فى العجائن يخلط إما بالمادة الدهنية أو بالسائل قبل إضافته لباقى المكونات الجافة .

وبالرغم من ارتفاع قيمته الغذائية وخاصة البروتين فإنه غير شائع الاستعمال لعدم استساغة طعمه . والمخبوزات التى يدخل فيها دقيق الصويا تحمر سريعًا وتكتسب اللون البنى القاتم .

بروتينات الدقيق

تتوقف قوة الدقيق على نوع القمح ونسبة ما به من بروتين وتعرف قوة الدقيق بقدرته على امتصاص الماء واحتفاظه بالغاز فى أثناء الخبز . وهذا يتوفر فى الدقيق المرتفع البروتين وتتراوح نسبته فى الدقيق بين ٦ - ١٧ ٪ . ويحتوى الدقيق على بروتينات ذوابة فى الماء هى الألبيومين والجلوبيولين وتوجد بنسب صغيرة . أما البروتينات الهامة بالدقيق فهى الجلايادين gliadin والجلوتينين glutenin الغير ذوابة فى الماء . وعند خلطها بالماء يتكون بروتين الجلوتين gluten المعقد التركيب .

الجلوتين Gluten

بروتين الجلوتين هو ما يتميز به دقيق القمح عن دقيق الحبوب الأخرى كالذرة والأرز .. إلخ . كما يتضح من الآتى :

● يؤدى الجلوتين دورًا هامًا فى بناء هيكل المخبوزات . فعند خلط دقيق القمح بالماء وعجنه يتحد الجلايادين بالجلوتنين ويتكون الجلوتين الذى يكسب العجينة اللزوجة والمطاطية ويجعلها متماسكة . فالجلايادين يكسب العجينة اللزوجة فى حين يمتص الجلوتنين الماء ويعطى المطاطية المطلوبة لتكوين الهيكل الشبكى للمخبوزات .

● عند وضع العجين فى الفرن تتمدد الغازات المحبوسة فى العجينة بالحرارة (هواء . غاز ثانى أكسيد كربون .. إلخ) . ويمط معها الجلوتين ويتمدد مكونًا أكياسًا دقيقة تحبس بداخلها هذه الغازات كما تحجز أيضًا حبيبات النشا المنتفخة . وهكذا يتكون الهيكل الشبكى القوى لرغيف الخبز والكعك وغيره . ثم يتجمد بالحرارة فيعطى منتجًا كبير الحجم خفيفًا مساميًا محتفظًا بشكله . على حين يعطى دقيق الذرة (فطيرة الذرة مثلا) هيكلا ضعيفًا سريع التفتت عند تقطيعه لأنه لا يحتوى على الجلوتين .

زيادة الجلوتين مرغوبة :

عند عمل الخبز الأفرنجى والبلدى ومعظم عجائن خميرة البيرة كبودنج البابا ولقمة القاضى والبريوش .. إلخ . فكلما زادت كمية الماء فى العجينة وزادت قوة ودرجة العجن كلما زاد تكون الجلوتين وبالتالى يعطى هيكلا قويًا . ويحبس كمية كبيرة من الغاز ويكون الناتج كبيرًا خفيفًا . ولذا يضاف لمثل هذه العجائن كمية كبيرة من الماء تجعلها لينة وتحتاج إلى مزيد من العجن حتى تتشرب الماء وتصبح العجينة مطاطة قوية الجلوتين .

أيضًا عجينة الفطير المورق (الميل فىّ) تحتاج إلى نسبة جلوتين أكثر من الفطير الناعم (بطريقة الفرك المعروف بالبسيط) .

زيادة الجلوتين غير مرغوبة :

عند عمل البسكويت والبتى فور وكعك العيد والغريبة والفطير الناعم والكعك الدسم ، لأنه يعطى نتيجة عكسية فزيادة الجلوتين بهذه العجائن يعطى ناتجًا ثقيلا غير ناعم أصغر حجمًا . ويمكن الحد من تكون الجلوتين بإضافة كمية قليلة من الماء عند عجن كعك العيد مثلا وعدم الإكثار من العجن . حتى تتكون كمية من الجلوتين كافية فقط لإعطاء مثل هذه المخبوزات الهيكل الأقل صلابة من هيكل الخبز القوى .

المادة الدهنية تحد من تكون الجلوتين :

المادة الدهنية عامل آخر يحد من تكون الجلوتين بالإضافة إلى تقليل كمية الماء والحد من كثرة العجن ، ويلاحظ ذلك فى لعجائن الدسمة الناعمة كالبتى فور والغريبة والكعك الدسم والفطير الناعم ، ذلك لأن وجود المادة الدهنية بالعجينة يقلل من إضافة الماء وكلما زادت كمية المادة الدهنية قلت كمية الماء المضافة وكلما قل العجن أيضًا ، وتبعًا لذلك يتكون الجلوتين الكافى لإكساب هذه المخبوزات هيكلا ناعمًا وفى درجة الصلابة المطلوبة .

الكشف عن الجلوتين بالدقيق :

كما سبق الذكر تتوقف قوة الدقيق وقدرته على امتصاص الماء على نوع القمح ونسبة ما يحتويه من بروتين . فالقمح الهش (يزرع فى مصر) ضعيف البروتين وتتراوح نسبته بين ٦ – ٨ ٪ ويمتص كمية قليلة من الماء وبالتالى يتكون جلوتين ضعيف . ولذا يصلح للكعك والبسكويت . أما القمح الجامد (يزرع فى أمريكا وغيرها) المرتفع البروتين (١١ – ١٧ ٪) فيمتص كمية كبيرة من الماء ويتكون جلوتين قوى يعطى هيكلا قويًا يحبس كمية كبيرة من الغاز دون أن ينفجر جدار العجينة ولذا يصلح للخُبز .

فإذا عرفنا أن نشا الدقيق (الأندوسبرم ٨٥ ٪) وهو الجزء الأكبر يمتص ١٥ ٪ من وزنه ماء فقط ، فى حين يمتص البروتين ما يوازى ٢٠٠ ٪ من وزنه ولذا يكون عجينة لزجة مطاطة . إذا عرفنا ذلك يمكننا أن نتعرف على كمية الجلوتين بالدقيق بإجراء التجربة البسيطة الآتية :

١ – يؤخذ ½ كوب من الدقيق ويعجن تدريجيًا بالماء البارد (حوالى ٢ – ٣ ملعقة كبيرة) لعجينة يابسة نوعًا لا تلتصق باليد .

٢ – تُلَتُّ جيدًا دون إضافة مزيد من الدقيق حتى تتكون كمية جيدة من الجلوتين وتصير العجينة ملساء مطاطة . (حوالى ٥ دقائق) .

٣ – تغسل العجينة باحتراس تحت ماء الصنبور مع الضغط عليها خفيفًا باليد حتى تتخلص العجينة من النشا . يستمر فى الغسل حتى يصفو لون الماء تمامًا من النشا الأبيض . يذوب أيضًا معظم الألبيومين والجلوبيولين البروتينات الذوابة فى الماء .

٤ – الجزء المتبقى من العجينة بعد ذلك يكون صغيرًا لا يتعدى ½ العجينة الأصلية . ويلاحظ أنه فقد لون العجينة الأبيض ويصير مطاطًا وهو الجلوتين .

٥ – يجفف باحتراس ويوضع فى فرن متوسط الحرارة فيلاحظ أنه ينتفخ كثيرًا ويكون هيكلا صلبًا من الجلوتين المتجمد بالحرارة (شبيه بلقمة القاضى المنتفخة المفرغة من الداخل) .

ملخص لأهمية الدقيق فى المخبوزات :

١ – هو المادة الأساسية فى صناعة المخبوزات فبدونه لا تتكون عجينة .

٢ – ضرورى لتكوين الجلوتين المسئول عن بناء هيكل المخبوزات وحبس الغازات التى تعمل على خفتها .

٣ – يتحول نشا الدقيق السطحى إلى دكسترين بالحرارة والذى يساعد فى إكساب المخبوزات اللون البنى المحمر المرغوب .

٤ – يكسب المخبوزات الطعم المستحب .

٥ – زيادة كمية الدقيق نتيجة للخطأ فى الكيل يجعل الناتج ثقيلا جافًا .

٦ – نقص كمية الدقيق نتيجة للخطأ فى الكيل يقلل من تكون الجلوتين ويعطى ناتجًا ضعيف الهيكل وأصغر حجمًا .

السكر

● يكسب المخبوزات الطعم الحلو المستحب .

● يساهم مع الدكسترين فى إكساب اللون البنى المحمر للسطح الخارجى للمخبوزات ، لأن جزء من السكر يتكرمل بالحرارة .

● يساهم مع الدهون فى الحد من تكون الجلوتين فى العجائن الحلوة كالكعك الدسم والبسكويت ، لأن السكر يمتص الماء أسرع من الجلوتين الذى يحتاج إليه أيضًا وبذلك يقل تكونه ، ولهذا أهميته وفائدته إذ يمكن خلط عجينة البسكويت (وَلَتّها) باليد لمدة أطول من عجينة الفطير الخالى من السكر دون الخوف من زيادة تكون الجلوتين غير المرغوب فى البسكويت .

● يؤثر السكر على نعومة وحجم المخبوزات لأنه يقلل من تكون الجلوتين ويرفع درجة تجمده (بروتين) وبذلك يعطى فرصة لتمدد الغازات وارتفاع العجينة وكبر حجمها قبل أن يتجمد ويتكون الهكيل . وبذلك يكون الناتج ناعمًا خفيفًا كبير الحجم ويمكن ملاحظة ذلك عند مقارنة رغيف خبز أفرنجى خالٍ من السكر بقالب كعك دسم يحتوى على السكر .

● زيادة كمية السكر فى العجائن غير مرغوبة ، لأنها تساعد على زيادة تمدد جدران الهيكل الشبكى حتى تحبس الكمية الكبيرة من الغازات مما يجعل الجدران رقيقة جدًّا كما يحدث عند إدخال كمية كبيرة من الهواء فى بالون . وتكون النتيجة ارتفاع المنتج ثم هبوطه لانفجار جدران الخلايا وهو الملاحظ فى الكعك المرتفع السكر .

● قد يستبدل العسل الأبيض أو الأسود بالسكر ، وفى هذه الحالة يضاف كوب عسل بدلاً من السكر ويحذف ¼ كوب من السائل المستعمل . والمخبوزات المصنوعة بالعسل تحتفظ بليونتها مدة أطول .

الملح

يدخل الملح الناعم (ملح السفرة) فى جميع العجائن بكميات صغيرة لإظهار نكهة المواد الأخرى ولتحسين طعم المخبوزات ولتقوية الجلوتين خاصة فى صناعة الخُبز . ومع ذلك فإن إضافة كميات كبيرة منه كما يحدث فى عجائن خميرة البيرة يعطل نمو الخميرة ويكسب العجائن بعض الصلابة ويجعل الخبز ثقيلا .

الدهون والزيوت

١ – تساهم مع السكر والدقيق (الدكسترين) فى إكساب المخبوزات اللون الذهبى المحمر اللامع .

٢ – تكسب المخبوزات النعومة لأنها تحد وتؤخر من تكون الجلوتين الزائد الذى يؤدى إلى جفاف وخشونة المخبوزات (كما يحدث عند فرك المادة الدهنية فى الدقيق) .

٣ – الدهون تحسن طعم المخبوزات وتجعل اللب الداخلى دسمًا لامعًا .

٤ – زيادة كمية المادة الدهنية عن المقدار المطلوب تجعل اللب ثقيلا زيتى القوام والهيكل ضعيف غير متماسك كما يحدث فى كعك العيد والغريبة التى تتفتت عند لمسها باليد .

٥ – دعك المادة الدهنية الصلبة (زبد – مرجرين – سمن .. إلخ) مع السكر يساعد على إدخال الهواء فى العجائن .

٦ – الزيوت السائلة لا تحبس الهواء وتعطى مخبوزات ناعمة وتصلح لبعض الفطائر .

٧ – الزبد والمرجرين يحتويان على ٢٠ ٪ ماء ويجب ملاحظة ذلك عند استبدال الزبد بالسمن أو العكس حتى لا يختلف شكل ونعومة وطعم المنتج .

٨ – تعمل الدهون كمذيب لمواد النكهة مثل الفانيليا وبشر البرتقال والليمون والقرفة وغيرها . ولذا يوضع بشر البرتقال والليمون فى أثناء دعك المادة الدهنية مع السكر لاستخلاص نكهتها القوية .

البيض

١ – يرفع القيمة الغذائية للمخبوزات وخاصة البروتينات ويحسن نكهتها .

٢ – يعمل كسائل يساعد على ترطيب المقادير الجافة وخلطها .

٣ – يعمل كمادة رابطة لمكونات العجينة لاحتوائه على البروتين الذى يتجمد بالحرارة .

٤ – يساهم مع الجلوتين فى تكوين الهيكل الصلب المتماسك للمخبوزات (الكعك الإسفنجى) .

٥ – يعمل كمادة رافعة للكعك الإسفنجي وماشابه . فعن طريق خفق البيض أو البياض تدخل كمية كبيرة من الهواء فى العجين تعمل على زيادة الحجم وعلى خفة المنتج .

٦ – صفار البيض يعطى نعومة ودسامة للمخبوزات ويكسبها اللون الذهبى المستحب .

٧ – يستعمل فى دهن سطح البسكويت لإكسابه اللمعة المرغوبة .

٨ – يعمل الصفار كمادة مثبتة للمستحلب . فيساعد على تكوين مستحلب جيد فى عجائن الكعك الدسم وعجائن الشو .

٩ – زيادة كمية البيض عن المقدار المطلوب يجعل المنتج مطاطاً صلبًا غير مستحب الطعم بسبب زيادة البروتين .

السوائل

السوائل المستعملة فى العجائن عادة هى : الماء – اللبن – عصير الفاكهة كالبرتقال – اللبن الزبادى .

١ – السائل ضرورى لتكوين الجلوتين فبدونه لا نحصل على عجينة لينة مطاطة .

٢ – يذيب السائل المقادير الجافة مثل السكر والملح والبيكنج بودر فتتفاعل الأخيرة وينطلق غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يرفع العجين (ينظر المواد الرافعة الكيميائية) .

٣ – يتحول جزء من السائل إلى بخار ماء يساهم فى رفع المخبوزات .

٤ – تمتص حبيبات النشا الماء الذى يساعد على انتفاخها ونضجها .

٥ – ليونة أو جفاف المخبوزات تعتمد على كمية السائل المضافة للعجن ودرجة العجن .

٦ – زيادة كمية السائل عن المقدار المطلوب يجعل العجينة شديدة الليونة ويحل السائل محل جزء من الهواء مما يجعل الناتج ثقيلا غير مسامى (مكبوس) والهيكل غير متماسك سهل الكسر .

المواد الرافعة Leavening Agents

الغرض من استعمال المواد الرافعة فى العجائن هو إدخال كمية من الغاز تعمل على رفع المنتج وزيادة حجمه فيصير خفيفاً .
وقد يدخل فى العجينة واحد أو أكثر من المواد الرافعة الآتية :
(ا) الهواء
(ب) بخار الماء .
(جـ) غاز ثانى أكسيد الكربون . إما بفعل الخميرة أو بواسطة تفاعلات كيميائية (البيكنج بودر) .

١ – المواد الرافعة الطبيعية

وهى : الهواء – بخار الماء .

(ا) **الهواء Air** :

يدخل فى جميع العجائن اللينة واليابسة بعدة طرق هى :

١ – نخل الدقيق وباقى المقادير الجافة .
٢ – فرك المادة الدهنية الصلبة كالزبد فى الدقيق مع رفع الأيدى لأعلى لإدخال كمية من الهواء فى الخليط .
٣ – دعك المادة الدهنية مع السكر لإدخال الهواء فيبيض الخليط ويصير هشًّا خفيفاً (تتكون فقاعات هوائية دقيقة داخل الخليط « غاز فى صلب » وهو أحد الحالات الغروية) .
٤ – خفق البيض الكامل أو البياض يحبس كمية كبيرة من الهواء مكوناً رغوة من الغاز – فى – السائل .
٥ – فرد وطى العجينة يحبس كمية من الهواء (الفطير ذو الطبقات – الميل فىّ) .
٦ – ضرب العجينة نفسها كما فى عجائن خميرة البيرة (طب العيش) وبودنج البابا وعجينة الشو والنقيطة .. إلخ .

ويتوقف نجاح المخبوزات التى تعتمد بدرجة كبيرة على الهواء على الوقت الذى تقضيه العجائن خارج الفرن بعد الانتهاء من عملها وتشكيلها فكلما طالت المدة زاد فقد الهواء الذى أُدخل فيها . فهى تحتاج إلى سرعة فى العمل وفى الخلط بخفة وفى الخبز وإلا تسرب الهواء ثانية (الكعك الإسفنجى) .

(ب) **بخار الماء Steam** :

وهو مثل الهواء يدخل عادة فى جميع المخبوزات ومهما قلت كمية السائل (الماء) المضافة فلابد أن يتحول جزء منها إلى بخار يساهم فى رفع العجين ، ذلك لأن الحجم من الماء يتمدد إلى ١٦٠٠ ضعف عندما يتحول إلى بخار فيزيد حجم المنتج ، وهذا ما يلاحظ فى العجائن التى تحتوى على نسبة كبيرة من الماء كعجينة الشو .

وتتوقف درجة رفع العجائن بالهواء أو بخار الماء على كمية الهواء أو البخار بالعجينة . وقد تكون كافية فى بعض العجائن كعجينة الشو . وفى بعض العجائن الأخرى تضاف مواد رافعة كالبيكنج بودر أو خميرة البيرة .

٢ - المواد الرافعة الحيوية

الخميرة Yeast :

وهى عبارة عن كائنات حية وحيدة الخلية دقيقة جدًا لا ترى بالعين المجردة ومصدرها نباتى (الارجسترول) وينتشر هذا الفطر انتشارًا واسعًا فى الطبيعة فيوجد على سطح الفاكهة ورحيق الأزهار والمحاليل السكرية .

وقد عرف قدماء المصريين أهمية الخميرة فى رفع العجائن والحصول على رغيف خفيف مسامى سهل الهضم له نكهة مميزة مستحبة . فقد وجدوا أنهم إذا تركوا العجين فترة قبل تشكيله وخبزه يرتفع ويتخمر وينتج رغيفًا كبير الحجم مسامى يختلف تمامًا عن الرغيف الأصم المصمت المخبوز بدون تخمير. كما عرفوا أنهم إذا أضافوا قليلا من السكر للعجينة يساعد على سرعة تخمرها وتتصاعد فقاعات غازية على سطح العجينة ويختفى منها طعم السكر (تغذت عليه الخميرة) وتظهر رائحة الكحول .

أنواع الخميرة

● **خميرة البيرة Brewer's Yeast :**

غنية بفيتامين ب المركب وخاصة الثيامين والرايبوفلافين كما تحتوى على الدهن والبروتين وبعض الأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم ، وبذلك تمد المخبوزات التى تدخل فيها بجزء من هذه العناصر الهامة .

ومن أشكالها :

١ - خميرة البيرة الطازجة (القوالب) Compressed Yeast

خميرة البيرة كانت تصنع قديمًا من الناتج المتخلف من تخمير البيرة ولذا سميت باسمها . أما الآن فتصنع من السلالات المختارة من نبات الخميرة المعروف باسم سكاروميسس سرفيسيا Saccharomyces Cerevisiae الذى ينتج كمية كافية من الغاز ويعطى النكهة الجيدة للمخبوزات .

توضع سلالات الخميرة فى محلول من العسل الأسود والأملاح المعدنية والنوشادر وتترك فى ظروف ملائمة حتى تتكاثر وتنمو . ترشح وتخلط بكمية صغيرة من نشا الذرة تكفى لتكوين عجينة يمكن تشكيلها وكبسها على هيئة قوالب كبيرة مستطيلة ملساء ناعمة تشبه فى لونها الحلاوة الطحينية .

والخميرة الطازجة تصل نسبة الرطوبة بها إلى ٧٢٪ وهى سريعة المفعول وتكسب المخبوزات نكهة جيدة ولكن من عيوبها أنها سريعة التلف . ولذا يجب حفظها مغلفة بورق مفضض أو فويل بأحجام صغيرة مناسبة للاستعمال . وتحفظ فى درجة حرارة منخفضة كالثلاجة لمدة ٢ - ٥ أيام . ولمدة لا تتجاوز خمسة أسابيع فى الفريزر درجة الحرارة (١ - ٣° م) .

* باكو خميرة طازجة (١٠ - ١٥ جم) يكفى لتخمير ٤ أكواب دقيق (½ ك) .

اختبار صلاحية الخميرة الطازجة :

● الخميرة الطازجة تكون متماسكة ملساء لينة لونها فاتح (مثل الحلاوة الطحينية) سهلة التفكيك والإذابة . ورائحتها مميزة ومقبولة . وعند الاستعمال يجب عدم تركها معرضة للجو حتى لا تجف وتسود وتتلف .

● الخميرة القديمة تكون جافة مفتتة مسودة اللون . لا تذوب بسهولة ولها رائحة قوية نفاذة غير مقبولة .

ولمعرفة مدى صلاحيتها يجرى الاختبار الآتى :

١ - تدعك قطعة صغيرة من الخميرة مع ½ ملعقة شاى من السكر ويضاف إليها ¼ كوب ماء دافئ مع التقليب وتغطى

٢ - تترك حوالى ٥ دقائق فإذا تكون على سطحها فقاعات من الغاز دلت على صلاحيتها للاستعمال .

٢ - الخميرة البيرة الجافة Dry Yeast:

تصنع بتجفيف الخميرة الطازجة عند درجة حرارة ٤٣° م (١١٠° ف) حتى تصل نسبة الرطوبة بها إلى ٨٪ . تجرش ناعمًا على هيئة بلورات دقيقة (مثل السكر السنترفيش الصغير البلورات) . تعبأ فى أكياس ، كل كيس يحتوى على ٧ جم من الخميرة المجففة ، أو تعبأ فى علب من الصفيح محكمة القفل ، تحتوى العلبة حوالى ١٠٠ - ١٢٠ جم خميرة .

الخميرة الجافة

* ١ كيس خميرة مجففة (٧ جم) يكفى من ٢ - ٣ كوب دقيق ، ويتوقف ذلك على المواد الأخرى المضافة للعجينة .

تخزين الخميرة الجافة : تخزن الخميرة الجافة فى حالة جيدة مدة أطول من الطازجة وهذا يجعلها فى متناول اليد دائمًا . وتحفظ فى مكان بارد (٣٢° م - ٩٠° ف) لمدة تتراوح بين ٦ - ٨ شهور ويتوقف ذلك على تاريخ تصنيعها . ويدون عادة على العبوة تاريخ صناعتها وانتهاء مفعولها .

إذا حفظت الخميرة الجافة فى الثلاجة خارج الفريزر (درجة حرارة ٥° م = ٤٠° ف) فيمكن حفظها لمدة تزيد عن سنتين .

طريقة استعمالها : توضع كمية الخميرة الجافة المطلوبة فى كوب ويضاف إليها ماء فاتر (٣٨ - ٤٦° م) وتقلب بملعقة صغيرة حتى تذوب البلورات . تترك حوالى ٥ دقائق قبل استعمالها (يلاحظ ظهور فقاعات من الغاز على سطحها) .

والخميرة الجافة تأخذ وقتًا أطول فى تخمير العجائن عن الطازجة السريعة المفعول ، وتطول المدة كلما طالت مدة خزنها .

٣ - البادئ Starter :

وهو عبارة عن عجينة متخمرة سابقة (عادة عجينة الخبز الخالية من البيض والمادة الدهنية .. إلخ) . تقطع قطعة من العجينة بعد تخميرها وتكور (فى حجم البرتقالة مثلا) وتدحرج فى الدقيق وتترك فى مكان هاوٍ حتى تجف تمامًا تحفظ فى مكان بارد مع قليل من الدقيق . ويجب أن تستعمل هذه العجينة المتخمرة والتى تعرف بالبادئ فى مدة لا تزيد عن عشرة أيام حتى تبقى خلايا الخميرة نشطة وحتى لا تتغير فتعطى طعمًا حمضيًا غير مستحب .

ومن الممكن أن يحل البادئ محل الخميرة الطازجة أو الجافة خاصة فى حالة عدم توافرها . وهذه الطريقة كانت تمارسها ربات البيوت قديمًا لعجن الخُبز أسبوعيًا بالمنزل وحتى تكون الخميرة متوفرة فى كل وقت .

٤ - أنواع أخرى من الخميرة :

(ا) **الخميرة البلدى** : التى يصنع منها الخبز البلدى ، وتؤخذ من عجينة الرغيف البلدى وتعجن بجزء من الدقيق وتترك فى مكان دافئ لمدة ٢٤ ساعة حتى تنمو الخميرة وتتكاثر وتختمر .

(ب) **الخميرة السائلة** : ومنها خميرة اللبن التى يصنع منها الفايش المنتشر فى الصعيد وخاصة سوهاج وقنا وأسوان . تحضر صب اللبن الكامل الدسم وهو يغلى فى علبة محكمة الغطاء . يغطى جيدًا وتوضع العلبة فى مكان دافئ لمدة ٢٤ ساعة فى الصيف وثلاثة أيام فى الشتاء حتى تتكاثر بكتيريا حمض اللاكتيك بها . تفتح العلبة فإذا تكونت خثرة على سطح اللبن بها فقاعات من الغاز تكون صالحة للاستعمال . ولها نكهة جيدة مستحبة .

كيف تعمل الخميرة لرفع العجائن ؟ (تخميرها) :

بما أن الخميرة كائن حى فلابد من توافر ظروف معينة تلائمها حتى تنمو وتتكاثر وتخمر العجين . أى تنتج غاز ثانى أكسيد كربون الذى يرفع العجائن . هذه الظروف هى :

١ - الغذاء   ٢ - الرطوبة .   ٣ - الدفء .

وينظم العملية مجموعة من الإنزيمات تنتجها الخميرة نفسها . فالخميرة تتغذى على السكر البسيط (الجلوكوز والفركتوز) فى وجود الرطوبة والدفء . وتفرز إنزيمات تحوله إلى ثانى أكسيد الكربون والماء والكحول كالآتى :

أولا : الغذاء (السكر) :

وتحصل عليه الخميرة من أحد هذه المصادر :

(أ) من كمية السكر الصغيرة التى تفكك بها الخميرة وفائدتها إسراع التفاعل فتتغذى الخميرة على سكر القصب هذا ثنائى) وتفرز الإنزيمات التى تحوله إلى سكر أحادى ثم إلى ثانى أكسيد كربون ويتم التفاعل كالآتى :

- سكر ثنائى (سكر القصب) ← (إنزيم / السكريز) ← سكر أحادى (جلوكوز وفركتوز)

- سكر أحادى ← (إنزيم / الزيميز zymase) ← ثانى أكسيد كربون + ماء + كحول إيثلى

(ب) فى حالة عدم إضافة سكر للخميرة أو العجينة يتم التفاعل ببطء ، لأن الخميرة إما أن تتغذى على كمية السكر الأحادى الضئيلة (١ - ٢ ٪ جلوكوز) الموجودة كأحد مكونات الدقيق أو بتحويل نشا الدقيق إلى سكر ثنائى أولا ثم أحادى ثم إلى ثانى أكسيد كربون كالسابق وتتم العملية فى ثلاث مراحل هى :

- النشا (سكر عديد) ← (إنزيم / الدياستيز (إميليز)) ← سكر ثنائى (مالتوز)

- سكر ثنائى (مالتوز) ← (إنزيم / إنفرتيز) ← سكر جلوكوز أحادى

- سكر أحادى (جلوكوز) ← (إنزيم / الزيميز) ← ثانى أكسيد كربون + ماء + كحول إثيلى

ثانيًا وثالثًا : الرطوبة (السائل) والدفء (درجة الحرارة المناسبة) :

الرطوبة والدفء مرتبطان ببعضهما . ولابد من توافرهما إلى جانب الغذاء حتى تنمو الخميرة وتنتج غاز ثانى أكسيد الكربون سابق الذكر وتتمثل الرطوبة فى السائل المضاف للعجينة ، فقد يكون ماءً أو لبنًا ويجب أن يكون فى نفس الوقت دافئًا فى درجة حرارة الجسم تقريبًا (من ٢٩ - ٣٥ْ م) وهى أفضل درجة لنشاط الخميرة وسرعة تكاثرها ، فى حين يبطؤ النشاط فى درجات الحرارة المنخفضة (١٠ْ م) كعند وضع العجين فى الثلاجة مثلا فيتخمر ببطء .

أما درجات الحرارة التى تزيد عن ٤٢ْ م فتوقف نشاط الخميرة وتقتلها ابتداءً من درجات ٦٠ْ م (١٤٠ْ ف) ويحدث ذلك :

١ - عند إضافة ماء ساخن للخميرة أو فى أثناء العجن .

٢ - عند وضع العجين فى مكان مرتفع الحرارة فى أثناء عملية التخمر كوضع الإناء المحتوى على العجين على ظهر فرن ساخن أو شديد الحرارة فتقتل الخميرة فورًا ويتجمد العجين بالحرارة .

٣ - تقتل الخميرة أيضًا ويقف نشاطها فى مدة لا تتجاوز ٥ دقائق . ويتوقف إنتاج الغاز عند وضع العجين الكامل التخمير فى الفرن لخبزه . وتكون الخميرة قد أدت واجبها وأنتجت الكمية الكافية من غاز ثانى أكسيد الكربون الضرورى لرفع المنتج .

٣ - المواد الرافعة الكيميائية

هى عبارة عن مركبات كيميائية وتشمل :

كربونات وبيكربونات الصوديوم - بيكربونات النوشادر - مسحوق الخَبز المعروف بالبيكنج بودر .

وهكذا يتبين أنها ليست كائنًا حيًّا كالخميرة . ولذا فمن الخطإ أن يطلق على مسحوق الخبز « خميرة البيكنج بودر » .

ونظرًا لأن عجائن خميرة البيرة تأخذ وقتًا طويلا لعملها حتى تنمو الخميرة وتنتج غاز ثانى أكسيد الكربون ، فقد توصل الكيماويون القدامى لإنتاج الغاز بطرق سريعة كيميائية . وذلك بخلط بيكربونات الصوديوم مع حامض . كحامض الطرطريك وهذا هو أساس صناعة مسحوق الخَبز البيكنج بودر

وهذه بعض الطرق الكيميائية لإنتاج غاز ثانى أكسيد الكربون وأهمها البيكنج بودر الشائع الاستعمال .

● **بيكربونات الصوديوم Sodium bicarbonate.**

وتعرف باسم صودا الخبيز baking soda وقد تستعمل بمفردها فى العجائن . ولأنها قلوية فمن عيوبها أنها تترك طعمًا كالصابون فى المخبوزات والكميات الزائدة منها تكسب المخبوزات لونًا قاتمًا وتتلف فيتامين ب الثيامين بالإضافة إلى الطعم المر .

ولذا يجب أن تستعمل بكميات صغيرة فى العجائن التى يدخل فيها مواد تحتوى على بعض الأحماض الطبيعية ومن أمثلتها :

١ - اللبن الزبادى أو اللبن الحمضى (حمض اللاكيتك) .

٢ - العسل الأسود (يحتوى على خليط من الأحماض العضوية) .

٣ - السكر البنى (يحتوى على قليل من العسل الأسود) .

٤ - العسل الأبيض (يحتوى على أحماض عضوية) .

٥ - الشيكولاتة والكاكاو والنسكافيه (تحتوى على بعض الأحماض) .

فعند إضافة البيكربونات إلى خليط كعكة الزبادى مثلا تتفاعل مع كمية الحامض باللبن وتنتج غاز ثانى أكسيد الكربون ، وإن

كان من الصعب تقدير كمية الحامض لمعرفة المقدار الصحيح من البيكربونات التى تتفاعل معه .

ومن مميزات بيكربونات الصوديوم أنها تحسن لون العجائن القاتمة اللون بطبيعتها مثل كعكة الشيكولاتة أو الكاكاو والنسكافيه والقرفة والعسل الأسود . كما تغطى نكهة هذه المواد على طعم البيكربونات غير المستساغ . ولذا يلاحظ وجود البيكربونات فى مقادير مثل هذه العجائن . (كعكة الزبادى – كعكة الشيكولاته .. الخ) .

■ **مساحيق الخبز Baking Powders:**

هى الأفضل والأكثر استعمالا فى رفع العجائن وتتكون من حامض وقلوى . والمادة القلوية الشائعة الاستعمال فى مساحيق الخبز هى بيكربونات الصوديوم . ومن الأحماض المستعملة :

١ – **حامض الطرطريك** : أوكريم الطرطريك المعروف بطرطرات البوتاسيوم الحامضية . وهذه الأنواع أكثر الأحماض استعمالا لأن مخلفاتها لا تأثير لها على طعم المخبوزات ، وهى سريعة التفاعل فى درجة حرارة الغرفة .

٢ – **أملاح حامض الفوسفوريك** : ومنها فوسفات الكالسيوم الحامضية ، وهى أيضًا سريعة التفاعل وإن كانت أبطأ فى تفاعلها من الطرطرات السابقة .

٣ – **كبريتات الصوديوم والألومنيوم** : وهى بطيئة التفاعل أو مزدوجة التفاعل ولكن مخلفاتها لها تأثير قابض (مر) فى المخبوزات لا يستسيغه البعض .

وفى مساحيق الخبز بيكربونات الصوديوم والحامض هما المواد الفعالة ويسمى مسحوق الخبز باسم الحامض الداخل فى تركيبه كحامض الطرطريك (مسحوق الطرطرات) .

وعند خلط مسحوق الخبز بباقى المقادير وعجنها بالسائل (بيض – لبن .. إلخ) . يتفاعل الحامض مع القلوى ويبدأ غاز ثانى أكسيد الكربون فى الانطلاق والتسرب من العجينة ، وخاصة مساحيق الخبز السريعة التفاعل . والمفروض أن يبقى معظم الغاز بالعجينة حتى دخولها فى الفرن . ويسبب فقد جزء من الغاز فى أثناء خلط العجينة وتشكيلها . مشكلة عند عجن كمية كبيرة من البسكويت مثلا ، كما يحدث فى الأعياد ، إذ تمر فترة طويلة حتى ينتهى تشكيل آخر مقدار من العجين وخبزه . مما يعرضه لفقد جزء كبير من الغاز . ويلاحظ ذلك عند الخبز ، فالبسكويت المخبوز أولا يكون خفيفًا هشًا . وتقل هشاشيته وجودته فى الكميات المخبوزة بعد ذلك ، بالإضافة إلى تكرار عمليات عجن وفرد البقايا .

ويمكن تلافى ذلك بعجن كميات صغيرة من البسكويت ، وتكرار ذلك كلما انتهت ، خاصة إذا كان القائم بالعمل شخص واحد ، أو يوضع العجين مغطى فى الثلاجة لإبطاء مفعول البيكنج بودر ، ويؤخذ منه على دفعات لتشكيله .

ومعظم مساحيق الخبز المتداولة فى الأسواق من النوع السريع التفاعل . ويسمى أحادى التفاعل . وهى كافية بالنسبة للاستعمال المنزلى .

أما بالنسبة للإنتاج التجارى فتستعمل مساحيق خبز مزدوجة التفاعل بمعنى أن جزءًا من غاز ثانى أكسيد الكربون (من $\frac{1}{4}$ إلى $\frac{1}{3}$) يفقد فى أثناء العجن والتشكيل ، ويبقى الجزء الأكبر عند وضعه فى الفرن . وهذا يعطى فرصة لإنتاج كميات كبيرة من المخبوزات التى تستعمل فيها البيكنج بودر ، بالإضافة إلى أن طرق العجن والتشكيل التجارية سريعة .

تركيب البيكنج بودر تتكون من :

١ مقدار (٦٠ جزء) من كريم الطرطريك وهو الشائع الاستعمال .

½ مقدار (٣٠ جزء) من بيكربونات الصوديوم ...

½ مقدار (١٠ أجزاء) من النشا والمستعمل عادة نشا الذرة .

١ – تسحق المقادير ناعمًا وتخلط مع بعضها خلطًا جيدًا وتنخل عدة مرات وهذا يساعد على توزيع أجزائها توزيعًا متجانسًا .

٢ – تعبأ فى علبة محكمة القفل أو فى أكياس من الورق المتين تقفل جيدًا حتى لا تتعرض للرطوبة التى تعمل على تفاعل مكوناتها

● الكيس يحتوى على ١٨ – ٢٠ جم ، أى ٥ ملاعق شاى مستديرة الملعقة ٥ جم تكفى كوب دقيق بصفة عامة .

فائدة النشا :

١ – يعمل على فصل حبيبات الحامض عن بيكربونات الصوديوم وبذلك يمنع تفاعلها .

٢ – يمتص الرطوبة التى قد تسبب تفاعلها داخل العلبة فيتكتل المسحوق فى أثناء التخزين ، وهذا من علامات عدم صلاحيته للإستعمال .

٣ – يخفف المسحوق ويجعل كمية الغاز الناتجة من عيار معين ثابتة .

* مسحوق الخبز الناعم جدًا يكون عرضة لسرعة تفاعل مكوناته . والمسحوق الخشن لا يذوب جيدًا وبالتالى لا يكون تفاعله كاملا ويترك أجزاء قاتمة على سطح المخبوزات .

* **عندما يتفاعل مسحوق الخبز (البيكنج بودر) ينتج :**

بيكربونات صوديوم + كريم طرطريك ←-- ثانى أكسيد كربون + ماء + طرطرات صوديوم .

إرشادات عند استعمال البيكنج بودر :

١ – يفضل استعمال الأكياس أو العلب الصغيرة الحجم حتى لا تطول مدة خزنها وتتعرض للرطوبة فتتفاعل مكوناتها ببطء وتفقد جزءًا من الغاز أو تتكتل وتصير غير صالحة للاستعمال وعند الشك يجب اختبار مسحوق الخبز .

٢ – البيكنج بودر الجيد النوع يعطى ناتجًا مساميًا خفيفًا كبير الحجم دون أن ينكسر الهيكل أو يتغير شكل المنتج كالكعك

٣ – البيكنج بودر الجيد لا يكسب المخبوزات لونًا قاتمًا أو رائحة أو طعمًا غير مقبول ، ويلاحظ ذلك فى البسكويت والكعك .

٤ – البيكنج بودر يكسب المخبوزات نعومة ولكن إذا زادت كميته فإن ذلك يؤدى إلى إنتاج كمية كبيرة من الغاز تتمدد بالحرارة وتمط معها بشدة جدر الخلايا الهوائية وتصير رقيقة جدًا سهلة الكسر . وبعد أن يرتفع المنتج (الكعك الدسم مثلا) ينكسر الهيكل لضعف جدرانه فيهبط ثانية نتيجة لاندفاع الغاز للخارج .

٥ – زيادة مقدار البيكنج بودر عن المطلوب أيضًا يجعل لون المخبوزات قاتمًا ويكسبها نكهة نفاذة غير مقبولة .

٦ – نقص مقدار البيكنج بودر يعطى ناتجًا قليل المسام (مكتوم) ثقيلا وأصغر حجمًا .

* يضاف ١ ملعقة شاى بيكنج بودر لكل ١ كوب دقيق عادة . وفى النوع المزدوج التفاعل يضاف ½ ملعقة .

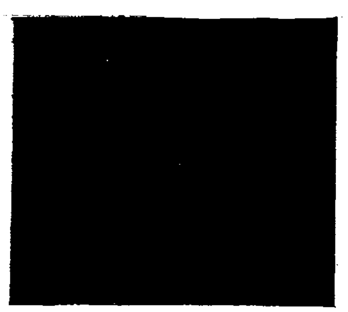
اختبار صلاحية البيكنج بودر :

توضع ملعقةشاى من البيكنج بودر فى كوب به ماء ساخن وتقلب . فإذا حدث فوران كافٍ دل ذلك على وجود كمية جيدة

من الغاز وتكون صالحة للاستعمال . وإذا لم يحدث أو كان قليلا دل على تعرض المسحوق للرطوبة أو عدم جودة نوعه .

■ **بيكربونات النوشادر :**

هى من المواد الرافعة الكيميائية القليلة الاستعمال فى المنازل . وتنتج عند وضعها فى العجائن غاز ثانى أكسيد الكربون وغاز النوشادر وبخار الماء . ولها رائحة نفاذة ولذا يقتصر استعمالها على البسكويت لأنها تتطاير سريعًا . فى حين فى الكعك الدسم تبقى الرائحة داخله وتكسبه لونًا قاتمًا ونكهة غير مستحبة .











١ – قبل أخذ المقادير ينخل الدقيق على ورقة زبد أو إناء متسع باستعمال المنخل المعدنى أو السلك .
٢ – يملأ الكوب بالدقيق المنخول وهو على المنضدة حتى يمتلئ .
٣ – يزاح الزائد من الدقيق عن حافة الكوب بسكين عريض .
٤ – استعمال مصفاة سلك كبيرة ضيقة الثقوب لنخل الدقيق والسكر فى حالة عدم توفر المنخل .
٥ – تكرر نفس العملية كما فى رقم ٣ .

إرشادات عامة عند العمل بالمطبخ

١ - المطبخ الحديث النظيف والأدوات المرتبة فى أماكنها تسهل العمل وتوفر الوقت والجهد الضائع فى البحث عنها . كما يعطى شعورًا بالراحة وهدوء الأعصاب فى أثناء العمل .

٢ - تلبس ملابس بسيطة مرتفعة عن الأرض مريحة للحركة ، ويغطى الشعر لحمايته من الأبخرة المتصاعدة .

٣ - تمسح قطرات الماء وغيرها من السوائل والمواد الدهنية التى تسقط على الأرض فور انسكابها وإلا تعرض من بالمطبخ لخطر الانزلاق والوقوع والتعرض للكسر .

٤ - الأطباق والسلاطين المكسورة والمشروخة وعلب الصفيح الحادة والمشرشرة الحافة تسبب جروح بالغة ويجب التخلص منها .

٥ - عدم استعمال الكزرولات والطاسات ذات الأيدى المخلوعة وغير الثابتة خشية انسكاب محتوياتها والتعرض للأخطار

٦ - قبل لمس مفاتيح تشغيل الآلات الكهربائية تجفف اليدان جيدًا لتجنب الصدمات البالغة الخطورة .

٧ - إيقاد فرن البوتاجاز بحرص . وذلك بإشعال عود الكبريت قبل إدارة مفتاح الفرن . وإذا انطفأ العود قبل إشعال الفرن يقفل مفتاح الفرن سريعًا وينتظر دقيقة قبل إعادة إشعاله .

٨ - توفر الأجهزة الحديثة والأدوات الكافية من الأسباب التى تشجع على العمل وتجعله سهلاً مريحًا .

تجهيز الخامات والأدوات قبل البدء فى العمل :

١ - تقرأ المقادير والطريقة وتكتب فى ورقة مستقلة حتى يمكن الاستغناء عنها إذا اتسخت .

٢ - يجب التأكد من وجود الوقود (البوتاجاز) والخامات والأدوات اللازمة للعمل .

٣ - تجمع الخامات فى صينية كبيرة أو ماشابه وتوضع بجوار منضدة العمل . وكلما استعملت مادة ترفع من الصينية حتى تنتهى جميع الخامات . وهذا يساعد على عدم نسيان أحدها .

٤ - ينخل الدقيق والسكر والمواد الجافة وتجهز المكسرات والزبيب والبشر .. إلخ قبل البدء فى العمل .

٥ - تجهز القوالب والصوانى وغير ذلك وتدهن حسب الطريقة المذكورة .

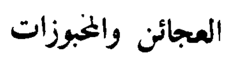
٦ - تؤخذ المقادير بدقة عن طريق الكيل أو الوزن مع ملاحظة عدم تغيير المقادير الأساسية كالدقيق والمادة الدهنية والسكر والبيكنج بودر وغيره حتى لا تؤثر على المنتج . ومن الممكن تغيير مواد النكهة مثل الفانيليا - القرفة - البشر .. إلخ .

٧ - يوقد الفرن فى الوقت المناسب مع تعديل الأرفف فى وضعها الصحيح .

٨ - أن يكون العمل فى مكان بارد بعيدًا عن حرارة الفرن حتى لا تتلف العجائن وخاصة الفطائر والبسكويت وحلوى الزبد وما شابه .



الباب الثالث عشر



العجائن والمخبوزات

- عجائن خميرة البيرة .
- الفطائر وعجينة الشو .
- البسكويت .
- الكعك .

الباب الثالث عشر

العجائن والمخبوزات

تفضل الكثيرات عمل الخُبز والفطائر والبسكويت والكعك .. إلخ . بالمنزل برغم انتشار وتقدم صناعة المخبوزات التامة التجهيز . وذلك لعدة أسباب منها :

١ - الرغبة فى عمل أصناف جديدة من المخبوزات تقدمها لأفراد أسرتها وللأصدقاء وما تناله من مديح .

٢ - غلو سعر المخبوزات التجارية التامة التجهيز .

٣ - ضمان جودة الخامات المستعملة بالمنزل ، واختيار المناسب منها للصغار وللكبار .

٤ - بالخبرة والمران تحصل على مخبوزات أفضل طعمًا وأكثر إتقانًا من التجارية .

٥ - وجود الأجهزة والأدوات التى تشجع على العمل والإنتاج .

هناك طرق عديدة لعمل العجائن تعرفها ربة الأسرة أو تقرأ عنها وتحاول تنفيذها . ولكنها قد لا تعطى النتائج المضمونة الناجحة التى تتوقعها .

وقد روعى فى هذا الباب اختيار المقادير والطرق الصحيحة المبنية على أسس علمية والتى سبق تجربتها وتعديلها عدة مرات حتى تعطى منتجًا ناجحًا يمكن لربة الأسرة أن تنفذه باطمئنان .

وحتى إذا حدث خطأ ما فى أثناء تنفيذ أحد الأصناف . فيمكن بالرجوع إلى هذا الباب معرفة سبب هذا الخطأ وكيف يمكن تلافيه فى المرات التالية . وباكتساب الخبرة والمران يمكن معرفة القوام اللين الصحيح لعجينة كعكة البرتقال مثلا بمجرد النظر إليها ، كما يمكن عن طريق اللمس باليد معرفة ما إذا كانت عجينة الفطير أو البسكويت يابسة بدرجة تصلح لفردها أم لا .

العجائن المعروفة تدخل تحت أحد هذه الأقسام

١ - العجائن اللينة : (المصبوبة) Batters:

وهى العجائن التى يمكن صبها . أو وضعها فى قالب أو صينية مثل الكعك الإسفنجى والدسم وبعض عجائن خميرة البيرة مثل البابا ، أو تلقى بملعقة على الصاج كبعض أنواع البسكويت ، أو تصب فى طاسة كعجينة البان كيك ولقمة القاضى .

٢ - العجائن اليابسة (المفرودة) Doughs:

وهى عجائن سميكة يابسة نوعًا يمكن فردها وتشكيلها ، ومن أمثلتها البسكويت والفطائر والكرواسان بخميرة البيرة .

٣ - العجائن الملساء Smooth batters:

وهى عجائن ذات قوام وسط بين اللينة واليابسة . ومن أمثلتها عجينة الشو Choux وبعض عجائن البتى فور والبريوش .

وفيما يأتى تطبيقات على هذه العجائن :

- **عجائن خميرة البيرة .**
- **الفطائر وعجينة الشو .**
- **البسكويت .**
- **الكعك .**

عجائن خميرة البيرة

تختلف عن عجائن البسكويت والفطائر والكعك ، لأنها تأخذ وقتًا طويلا فى عمليات التخمير حتى يتم خبزها ، وإذا زادت كمية السكر بالعجينة كما فى البسكويت والكعك ، تصير لزجة ، ويتوقف فعل الخميرة ، ويفشل المنتج .

لنجاحها :

١ - يجب التأكد من صلاحية الخميرة قبل استعمالها .(تراجع خميرة البيرة - الباب الثانى عشر) .

٢ - سبق الذكر أن الخميرة كائن حى يقتل بالحرارة المرتفعة ، ولذا يجب أن يكون السائل المستعمل للعجن دافئًا كحرارة الجسم ٣٧ْ م ، ويختبر باللمس بالأصبع ، كما تختبر زجاجة لبن الطفل الرضيع .

٣ - عند تخمير العجين يغطى الإناء بفوطة نظيفة منعًا للبخر السطحى بسبب تيارات الهواء وبالتالى عدم جفاف السطح أو تكوين قشرة صلبة .

٤ - يخمر العجين فى مكان دافئ بعيدًا عن الحرارة الشديدة كسطح الفرن الساخن حتى لا تقتل الخميرة ويتجمد العجين .

٥ - يجب أن يكون حجم الإناء المحتوى على العجين كبيرًا بدرجة كافية تسمح بتضاعف حجمه دون أن يلتصق بالفوطة أو ينسكب من الإناء .

٦ - العجائن التى توضع فى قالب كبودنج البابا تكون لينة والتى تشكل باليد كالبريوش تكون متماسكة . ويكون ذلك بالتحكم فى كمية السائل المستعملة للعجن .

٧ - يختلف مقدار الخميرة المستعملة تبعًا لنوع العجينة . فالعجائن التى تتكون من الدقيق والماء كعجينة الخبز تكون أسرع فى التخمر وتحتاج لكمية أقل من الخميرة عن عجائن البريوش مثلا التى تحتوى على بيض وزبد وخلافه .

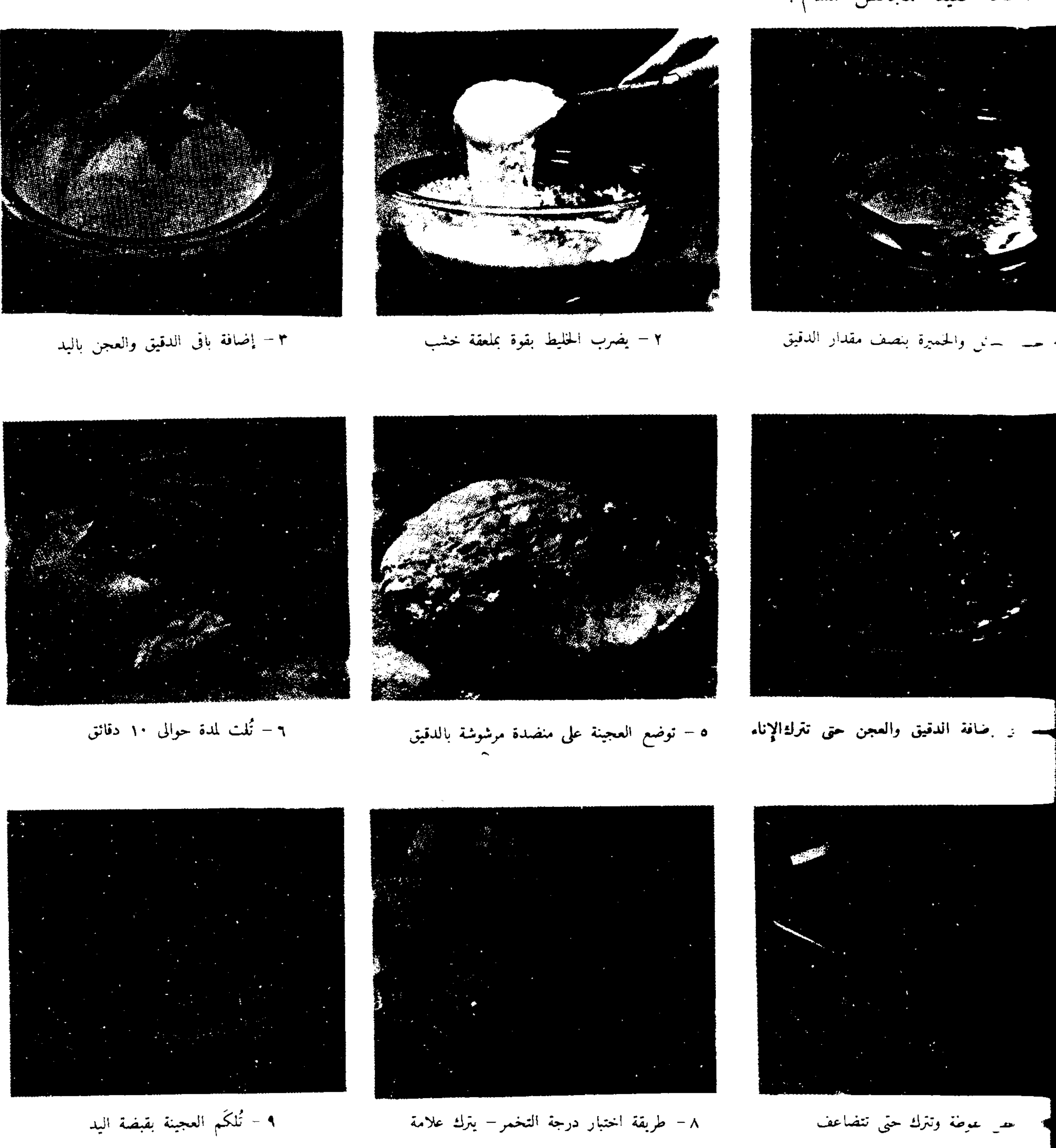
٨ - يستعمل عادة باكو خميرة (١٠ - ١٥ جم) لكل ½ ك دقيق أو ٤ كوب ، ويمكن زيادة المقدار إلى ½ ١ باكو لإسراع وتقصير مدة التخمير ، وإذا نقص المقدار إلى½ باكو خميرة فيمكنه إن يخمر مقدار الدقيق ولكن ببطء .

٩ - لا تضاف مقادير كبيرة من السكر فى عجائن خميرة البيرة كالبسكويت والكعك ، ذلك لأن الكميات الصغيرة من السكر تنشط الخميرة . ولكن الكميات الكبيرة تعوق نموها وقد تقتلها (ضغط أسموزى) وتجعل العجينة لزجة غير متماسكة .

ولذلك يضاف السكر بعد الخبز مثل كعك العيد أو كشراب لبودنج البابا أو فى شكل عجوة ومربى وزبيب .. إلخ لحشو العجائن بعد تخمرها ، أو يدهن سطح العجينة المتخمرة بالبيض المخفف ويرش بالسكر كالبريوش .

المراحل التى تمر بها عجائن خميرة البيرة حتى يتم خبزها

ـر عجائن خميرة البيرة بعدة مراحل حتى يتم تخمرها ويتضاعف حجمها قبل الخبز ، وكلما سار التخمر ببطء وفى جو دافئ ـت الخميرة وأنتجت كمية كافية من غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يعاد توزيعه فى العجينة ويعاد تخميرها . وهذا يعطى ناتجًا .حدً خفيفًا متجانس المسام .



ـ ـئن والخميرة بنصف مقدار الدقيق

٢ – يضرب الخليط بقوة بملعقة خشب

٣ – إضافة باقى الدقيق والعجن باليد

ـ .ضافة الدقيق والعجن حتى تترك الإناء

٥ – توضع العجينة على منضدة مرشوشة بالدقيق

٦ – تُلت لمدة حوالى ١٠ دقائق

ـ عوضة وتترك حتى تتضاعف

٨ – طريقة اختبار درجة التخمر – يترك علامة

٩ – تُلكَم العجينة بقبضة اليد

وتتبع الطرق الآتية لعمل عجائن خميرة البيرة :

أولاً : الطريقة البطيئة

ثانيًا : الطريقة المعتدلة .

ثالثًا : طريقة الخلط العنيف .

أولاً : الطريقة البطيئة

وفيها تمر العجينة بثلاث مراحل للتخمر حتى يتم خبزها كالآتى :

عجن المكونات جيدًا - تُخمرحتى تتضاعف - عجن لتوزيع الغاز وتخمر ثانية حتى تتضاعف - تشكيل العجينة - تخمر ثالثة حتى تتضاعف - خبيز .

وهذه الطريقة تعطى ناتجًا ممتازًا . ولكن من عيوبها أنها تحتاج لمزيد من القوة والجهد فى عمليات العجن ، وتستغرق وقتًا طويلا قد لا يتوفر الآن (من ٣ - ٥ ساعات) وتمر العجينة بالمراحل الآتية :

(ا) مرحلة نمو وتكاثر الخميرة Yeast growth:

وفيها تدعك الخميرة بملعقة صغيرة من السكر حتى تسيل ولتنشيطها وتغذيتها ويضاف إليها قليل من الماء الدافئ وتترك جانبًا من ١٠ - ١٥ دقيقة حتى تنمو الخميرة وتتكاثر ويعرف ذلك بظهور فقاعات غاز على السطح . وفى هذه الأثناء يسخن اللبن ويضاف إليه المادة الدهنية والسكر والملح لإذابتها ويضاف أخيرًا البيض فى حالة استعماله .

(ب) مرحلة التخمير الأول حتى تضاعف Double the volume:

وفيها يضاف خليط اللبن للدقيق ويعجن جيدًا ثم تضاف الخميرة السائلة حتى يكون الوسط دافئًا . (وتُلت) العجينة بقوة لتكوين كمية كافية من الجلوتين الضرورى لعمل الهيكل القوى . تغطى العجينة وتترك فى مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها (من ١ - ١ ½ ساعة) التخمير الأول يأخذ وقتًا طويلاً .

(حـ) مرحلة التخمير الثانى حتى تتضاعف :

يعاد (لَت) العجينة مرة ثانية وتغطى وتترك حتى تختمر ويتضاعف حجمها ثانيًا ، من ½ - ¾ ساعة .

(د) مرحلة التشكيل والرفع (تخميرها ثالثة) Shaping-rising:

وفيها (تُلت) العجينة المتخمرة لتوزيع الغاز الذى أنتجته الخميرة فتكون مسامية متجانسة بعد الخبز - تشكل العجينة حسب الرغبة وتترك حتى ترتفع ويتضاعف حجمها مرة ثالثة وتستغرق عادة مدة أقصر . لأن الخميرة تكون نشطة جدًا ومهيأة لإنتاج الغاز سريعًا ، من ¼ - ½ ساعة .

(هـ) الخبيز Baking:

بعد تشكيل العجينة وتخميرها للدرجة الصحيحة للمرة الأخيرة توضع مباشرة فى فرن حار أولا ٢٠٥°م (٤٠٠°ف) لإيقاف

ىعل الخميرة فى إنتاج الغاز الذى يستمر حوالى ٥ دقائق أخرى ثم يتوقف وتقتل الخميرة بفعل الحرارة الشديدة . ويرتفع العجين تمدد غاز ثانى أكسيد الكربون والهواء ، وتمط معه تدريجيًا جدران خلايا الجلوتين وتمتص حبيبات النشا الماء وتنتفخ أيضًا . وبعدها يتجمد الجلوتين مكونًا هيكل المنتج . تهدأ الحرارة نوعًا حتى يتم النضج ويحمر اللون .

تجنب زيادة التخمير :

من الخطورة بمكان وضع العجينة فى أثناء التخمر فى مكان ساخن لإسراع التفاعل ، لأن ذلك يقتل الخميرة ويعمل على ضاج العجينة وتلفها . كما يجب عدم ترك العجينة حتى ترتفع كثيرًا وتزيد عن الضعف ، لأن ذلك يساعد على إنتاج فقاعات كبيرة من الغاز تمط الجدران بشدة فيصير سطح العجين رقيقًا ويتمزق (يتشقق) ويهرب الغاز . فنهبط العجينة المرتفعة فجأة وتظهر رائحة نفاذة لتحول الكحول إلى خل وتتلف العجينة ، وإذا خبزت يكون الناتج كبير الفجوات والهيكل غير متماسك وجاف .

ثانيًا – الطريقة المعتدلة

وتفضل عن الأولى لأنها أسرع فى العمل وتوفر بعض الوقت وفيها تحذف مرحلة التخمير الثانى (« حـ » فى الطريقة البطيئة) ، ى بعد أن يتضاعف حجم العجينة أول مرة . (تُلت) جيدًا وتشكل حسب الرغبة وتترك حتى ترتفع وتتضاعف ثانية ثم تخبز ، أى تمر بالمراحل الآتية :

عجن المكونات جيدًا – تُخمر حتى تتضاعف – تشكيل – تخمير – خبيز .

ثالثًا – طريقة الخلط العنيف Rabidmix method:

وهى أقل استعمالا من السابقتين وفيها تخلط الخميرة بدون دعك كما هى مع نصف الدقيق ، وتعجن مع باقى المقادير والماء ساخن (وتُلت) بقوة باليد أو باستعمال الخلاط الكهربائى . والسائل الساخن نوعًا هذا لا يضر الخميرة . لأن الخلاط يبرده درجة مأمونة . يضاف باقى الدقيق وتعجن باليد وتخمر العجينة على مرحلتين فقط . بعد العجن وبعد التشكيل كالمعتدلة – وهى طريقة تجارية وربما لا تعطى منتجًا مُرضيا للإستعمال المنزلى .

وهكذا يتضح أن لكل طريقة مميزاتها ، ويفضل اتباع الطريقة المعتدلة وخاصة فى الجو الحار ، كما يمكن الاستغناء عن مرحلة نمو وتكاثر الخميرة (ا) أى تضاف الخميرة بعد تفكيكها بالسكر والماء لخليط اللبن الدافىء (السائل) وبذلك تختصر المرحلة (ا) و مرحلة (حـ) .

بعض أصناف خميرة البيرة

[يراجع دور المواد الداخلة فى العجائن – الطريقة الصحيحة لكيل المقادير – الباب ١٢]

خبز أفرنجى أبيض (رغيف صندوق) Yeast Bread

الخبز هو الغذاء الرئيسى لجميع الشعوب . ولكل شعب طريقته الخاصة فى صناعة الخبز . ففى مصر يؤكل الخبز البلدى (رغيف التموين) والخبز الشامى والأفرنجى . ولا يمل الإنسان من تناول الخبز عدة مرات فى اليوم . وخاصة عند ظهور رائحته الشهية وهو خارج توًا من الفرن .

ويحصل الفرد على معظم احتياجاته من الثيامين والرايبوفلافين والنياسين (مجموعة فيتامين ب) والحديد من الخبز بالإضافة إلى النشا والبروتين . (ينظر فى نهاية عجائن خميرة البيرة – ما يحصل عليه الفرد من رغيف التموين) . ص ٦١٤

طريقة العمل

التشكيل : قالب كعك كبير مستطيل أو ٢ (مقاس ٢٢½ × ١٢½ × ٧ سم).

الوقت : من ٣ – ½ ٤ ساعة .

الفرن : حار ٢١٨°م (٤٢٥° ف) لمدة ٢٥ – ٣٠ دقيقة .

المقدار : رغيف صندوق يزن حوالى ½ ك ويعطى حوالى ٢٠ شريحة خبز (أو ٢ رغيف صندوق صغير) .

- شريحة خبز أفرنجى ٢٥ جم تعطى ٧٠ سُعرًا ومثلها وزن مساوٍ من الخبز الشامى .
- ¼ رغيف بلدى أبيض ٣٥ جم يعطى ٨٠ سُعرًا . ¼ رغيف بلدى أسمر يعطى ٦٠ سُعرًا .
- ٣ رغيف تموين فى اليوم يعطى ١٠٠٠ سُعرًا (أو ½ ك خبز أفرنجى) .

المقادير :

با كوخميرة بيرة طازجة (١٠–١٥ جم) ، ملعقة شاى سكر
أو ٢ ملعقة شاى خميرة جافة (بلورات صغيرة)
¼ ١ كوب ماء دافئ

٣ ملعقة شاى سكر – ملعقة شاى ملح ناعم
ملعقة كبيرة سمن أو زبد
½ ٣ – ٤ كوب دقيق فاخر منخول .

الطريقة : البطيئة بالتفصيل (٣ مرات تخمير)

١ – تدعك الخميرة الطازجة بملعقة السكر ويضاف إليها ¼ كوب ماء دافئ (الخميرة الجافة تذاب فى الماء الدافئ مباشرة) .

٢ – يوضع نصف مقدار الدقيق فى سلطانية العجن وتعمل بوسطه حفرة .

٣ – يضاف السكر والملح والسمن لباقى الماء الدافئ (١كوب) مع التقليب حتى يذوب ، ويصب فى الحفرة .

٤ – يُقلب الخليط جيدًا بملعقة خشب وتضاف الخميرة السائلة فتتكون عجينة لينة تضرب بقوة بالملعقة الخشب حتى تتجانس ويمكن صبها من الملعقة ، (ينظر الشكل مراحل العجن) ص ٥٨٣ .

٥ – تخلص الملعقة من العجين ويضاف باقى الدقيق تدريجيًا مع العجن باليد بقوة حتى تتكون عجينة لزجة .

٦ – يستمر فى إضافة الدقيق مع العجن الجيد حتى تترك العجينة جوانب السلطانية نظيفة بعد انتهاء الدقيق ، وتكون العجينة حسنة لزجة غير ملساء .

(لا يمكن تحديد كمية الدقيق بدقة فى عجائن خميرة البيرة لاختلاف درجة امتصاصه للماء ويرجع ذلك لنسبة الجلوتين بالدقيق) . ينظر بروتين الدقيق – الباب الثانى عشر .

٧ – ترش منضدة أو لوحة خشب كبيرة خفيفًا بالدقيق وتوضع عليها العجينة .

٨ – يكحت العجين الملتصق باليدين بالسكين ، وتغسل سلطانية العجن وتجفف ثم تدهن بملعقة سمن سائح وتترك جانبًا .

٩ – (تُلت) العجينة باليدين وذلك بطى العجينة والضغط عليها بكعب اليدين وهزها بحركة سريعة قصيرة على المنضدة لمدة حوالى ١٠ دقائق . (شكل ٦ صفحة ٥٨٣)

١٠ – يستمر فى العملية دون رش دقيق إلا للضرورة حتى تترك العجينة المنضدة ولا تلتصق بها . وتصير ملساء مطاطة تظهر بها بعض الفقاعات (عملية « لَت » عجائن خميرة البيرة ضرورية لتكوين كمية كافية من الجلوتين) .

١١ – تكور العجينة وتوضع فى السلطانية المدهونة وتقلب فى السمن السائح . وهذا يجعل سطح العجينة أملس الملمس رطبًا ولا يجف أو تتكون قشرة . كما يساعد على مرونة تمددها فى أثناء التخمر .

١٢ – تغطى السلطانية بفوطة وتوضع فى مكان دافئ (٣٢° م) بعيدًا عن سطح الفرن الشديد الحرارة . وتترك حتى يتضاعف حجم العجينة لمدة حوالى ١ ساعة .

١٣ – تختبر العجينة بالضغط عليها بأصبعين فإذا بقيت العلامات دلت على أنها اختمرت للدرجة الصحيحة .

١٤ – تُلكَمُ العجينة بقبضة اليد وتلت مرة وتترك حتى تتضاعف ثانية (هذه الخطوة يمكن حذفها وتشكل العجينة مباشرة كما فى الطريقة المعتدلة) .

١٥ – يدهن القالب المستطيل بالسمن اللين ويرش بالدقيق بحيث يكون متجانسًا .

١٦ – توضع العجينة المختمرة على المنضدة المرشوشة بالدقيق وتشكل باليدين على هيئة مستطيل يطوى ٣ طيات بالعرض حتى يكون مناسبًا للقالب . (صفحة ٥٨٨) .

١٧ – يوضع فى القالب ويترك حتى يتضاعف مرة ثالثة وهو مغطى (حوالى ½ ساعة) .

١٨ – يختبر بالضغط بالأصبع فى أحد الأركان فإذا ترك علامة كان الرغيف معدًا للخبز .

١٩ – يوضع القالب باحتراس فى الرف المنصف للفرن الحار ، ويترك حتى يرتفع وينضج ويحمر سطحه .

٢٠ – يختبر النضج بالضرب خفيفًا على الرغيف فيعطى صوتًا مجوفًا .

٢١ – ينزع من القالب مباشرة حتى لا يتكاثف البخار ويتعجن ويوضع على قاعدة سلك حتى يبرد .

٢٢ – إذا أريد قشرة لينة يدهن سطحه خفيفًا بالزبد أو الماء الدافئ .

حفظ الخبز :

يحفظ بعد تبريده تمامًا حتى لا يتعجن ويتعفن سريعًا . ويحفظ إما فى علبة الخبز النظيفة من ١ – ٢ يوم . أو يلف فى ورق شمعى أو كيس بلاستك ويحفظ فى الثلاجة أو الفريزر لفترات أطول . ويلاحظ أنه يجف ويفقد بعض رطوبته ولذا يترك خارج

الثلاجة فترة حتى يستعيد ليونته قبل استعماله ، أو يدهن سطحه خفيفاً بالماء ويوضع فى فرن ساخن بضع دقائق أو يستعمل التوستر فى حالة وجوده .

الرغيف القديم :

يغمس فى ماء بارد لمدة دقيقة ويوضع فى فرن ساخن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يستعيد طراوته وطزاجته .

تقطيع الرغيف الأفرنجى الصندوق (شرائح التوست) :

المقادير السابقة تعطى رغيفاً يزن بين ٤٥٠ - ٥٠٠ جم (½ ك) ويمكن تقطيعه إلى ١٨ - ٢٠ شريحة تزن الواحدة حوالى ٢٥ جم .

ومن الصعب تقطيع الرغيف الحديث الخبز دون أن يتمزق لشدة ليونته وعدم تماسك اللبابة ، ولذا يجب أن يترك مدة لا تقل عن ١٢ ساعة قبل تقطيعه ، والخبز البايت أسهل فى التقطيع ويعطى شرائح سليمة (توست) . يستعمل سكين الخبز المشرشر الحافة ويقطع على لوحة خشب . ويمكن تشكيل العجينة رغيفين بدلا من واحد كبير .

الطريقة المعتدلة لعمل الخبز (تخمير مرتين)

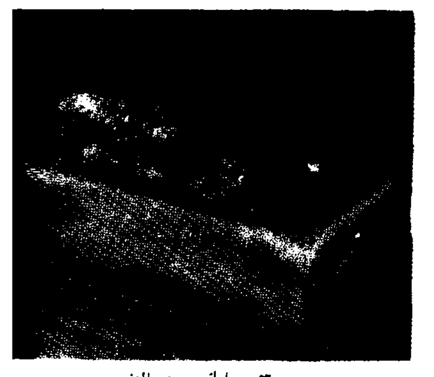
تتبع الطريقة البطيئة السابقة ، وتحذف مرحلة التخمر الثانية (رقم ١٤) تشكل العجينة وتوضع فى القالب حتى تتضاعف لمدة حوالى ساعة (تخمر مرتين فقط) وتخبز كالسابق .



١ - تشكيل الخبز الأفرنجى
رغيف صندوق



٢ - يوضع الرغيف المتخمر
فى فرن حار

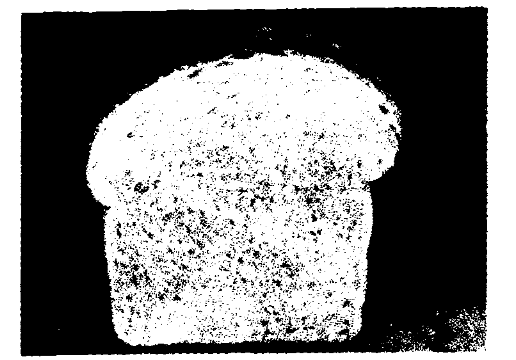


٣ - الخبز بعد النضج
يوضع على قاعدة سلك

أسباب عدم نجاح الخبز الأفرنجى :

● **الرغيف صغير الحجم :**

١ - استعمال ماء ساخن فى العجن
٢ - الدقيق غير كافٍ
٣ - لم تتكون كمية كافية من الجلوتين لعدم لت العجينة جيداً .
٤ - مدة التخمر غير كافية .



٤ - الخبز كبير الحجم - خفيف واللب الداخلى منتظم المسام

● **الرغيف خشن اللبابة وغير منتظم المسام :**

١ - زيادة مدة التخمر .

٢ - الدقيق غير كافٍ .

٣ - عدم توزيع الغاز فى العجينة (بعد تضاعفها) .

٤ - الفرن الهادئ .

● **الخبز طعمه متخمر :**

١ - زيادة مدة التخمر .

٢ - الخميرة غير طازجة .

٣ - ارتفاع درجة الحرارة فى أثناء التخمر .

٤ - استعمال كمية مبالغ فيها من الخميرة .

الرغيف الفرنسى الباجيت Bagette

من أشهر أنواع الخبز الأفرنجى الرغيف الفرنسى الطويل الأسطوانى الشكل . وقد يصل طوله إلى أكثر من متر . ويتميز بقشرة صلبة محمرة (مقرمشة) لذيذة الطعم . ولبابته الداخلية مسامية وخفيفة وليست كبيرة كالرغيف الصندوق . ويشبه فى شكله لعصاية » ولذا سمى باسمها « باجيت » .

ومنه أيضًا الشكل الأسطوانى الرفيع المعروف بالفلوت Flutte بمعنى المزمار ، ويصلح لعمل الكانابيه لحفلات الشاى وغيرها خبز أفرنجى مقطع صغيرًا دوائر أو مربعات وغير ذلك يغطى ويجمل بالمملحات المنوعة بالجبن المهروس والبيض والزيتون .. إلخ ص ٦٥١) .

التشكيل : رغيف طويل يزن حوالى ½ك (٤٥٥ جم) أو ٢ رغيف وزن الواحد ¼ك .

الوقت : من ٣ - ٤ ساعات .

الفرن : حار نوعًا ٢٠٥ْم (٤٠٠ْ ف) لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

● ½ رغيف (¼ ك) يعطى حوالى ٦٦٠ سُعرًا ، لارتفاع نسبة الدهن عن الرغيف السابق .

مقادير :

كمقادير الخبز الأفرنجى باستعمال كوب ماء دافئ فقط وزيادة مقدار السمن أو الزبد إلى ٣ ملعقة كبيرة .



١ - يلف المستطيل على هيئة أسطوانه محكمة



٢ - تبرم على المنضدة حتى تأخذ شكل الرغيف المسحوب الأطراف



٣ - تعمل حزوز منحرفة على سطح الرغيف

الطريقة :

يعمل بطريقة الخبز الأفرنجي ويجب أن تكون العجينة يابسة نوعًا وأكثر تماسكًا من الخبز الأفرنجي الصندوق حتى يمكن تشكيل الرغيف باليد بدون قالب بعد التخمير الأول .

١ – تقسم العجينة إلى نصفين لعمل رغيفين .

٢ – يؤخذ نصف العجينة ويبطط باليدين على منضدة مرشوشة خفيفًا بالدقيق على هيئة مستطيل طوله ٣٥ سم وعرضه حوالى ٢٠ سم ، يشكل النصف الثانى بنفس الطريقة .

٣ – يلف المستطيل على هيئة أسطوانة محكمة ، ويبرم على المنضدة بتحريكه للأمام والخلف حتى يأخذ شكل الرغيف المبروم المسحوب الأطراف . (ينظر الشكل) .

٤ – إذا كان الرغيف أطول من الصاج يوضع بانحراف (بالورب) على الصاج المدهون المرشوش بالدقيق .

٥ – تعمل على سطح الرغيف حزوز منحرفة على مسافات (حوالى ٤ سم) .

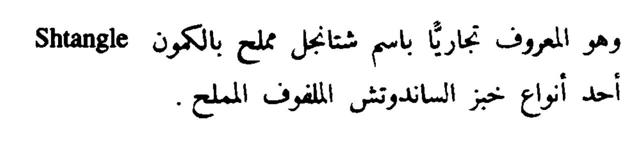
٦ – يدهن سطحه بالماء البارد ويترك مكشوفًا حتى يتضاعف حجمه حوالى ½ ١ ساعة (يكشف حتى تتكون قشرة صلبة على سطحه) . وهو ما يتميز به الخبز الفرنسى .

٧ – يدهن ثانية بالماء البارد قبل إدخاله الفرن .

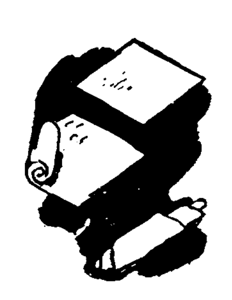
٨ – يخبز فى فرن حار نوعًا لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة ، وقد يدهن الرغيف ببياض البيض المخفف بالماء (بياض بيضة + ٢ ملعقة كبيرة ماء) بدلا من الماء البارد وذلك فى نصف مدة النضج . يترك حتى ينضج ويحمر السطح .

* **الرغيف الفلوت** : تبرم العجينة على هيئة أسطوانة رفيعة قطرها ٣ – ٤ سم وطولها حوالى ٤٠ سم (شكل العصاة المبرومة) . تترك بدون حزوز ويدهن سطحها بالماء البارد لتكوين قشرة صلبة وتتمم كالسابق .

خبز بالملح والكمون



وهو المعروف تجاريًّا باسم شتانجل مملح بالكمون Shtangle
أحد أنواع خبز الساندوتش الملفوف المملح .



مقدار عجينة الرغيف الفرنسى

١ – بعد تخمر العجينة تفرد رفيعًا إلى مربع كبير ٢٠ × ٢٠ سم .

٢ – تقسم بالسكين إلى ٤ مربعات (١٠×١٠ سم) .

٣ – يلف المربع كالسيجار من الركن إلى الركن المقابل له . ينظر الشكل .

٤ – يدهن بصفار البيض المخفف بالماء ويرش بالملح والكمون الخشن (يكسر بالنشابة) .

● يصلح هذا النوع من الخبز للفطور ولحفلات الشاى كنوع من المملحات بعد تفريغه وحشوه بالجبن المدهوك بالزبد أو حسب الرغبة ، يدهن سطحه خفيفًا بالسمن أو الزبد السائح ويسخن فى الفرن قبل تقديمه .

باتون ساليه من عجينة الخبز Salted sticks (عصى مملحة)

تشكل العجينة على هيئة عصى رفيعة مبرومة طولها حوالى ١٠ سم ، تدهن كالسابق وترش بالملح والكمون أوالسمسم ، وتقدم كمملحات فى حفلات الشاى . يعمل الباتون ساليه أيضا كالفطير بطريقة الفرك بدون استعمال الخميرة .

حفظ عجينة الخبز فى الثلاجة

قد تحفظ عجائن خميرة البيرة فى الثلاجة بعد (لتّها جيدًا دون أن تتخمر) ، وتوضع فى سلطانية كبيرة مدهونة جيدًا بالسمن حيث تصل لمنتصفها فقط . ذلك لأن الخميرة تعمل ببطء شديد فى جو الثلاجة البارد . وبعد ٢٤ ساعة فى فصل الصيف ومن ٣ - ٥ أيام فى الشتاء تتضاعف العجينة وتملأ الإناء وقد تنسكب منه إذا لم تستعمل سريعًا .

قد توضع العجينة فى كيس كبير من البلاستك المتين المدهون من الداخل بالسمن بحيث يُترك فراغ كافٍ لتمدد العجينة وتخمرها . يطرد الهواء ويقفل الكيس ويحفظ فى الثلاجة .

التشكيل والخبز :

تنزع العجينة من الثلاجة (وتُلَت) جيدًا على لوح مرشوش دقيق لإعادة توزيع الغاز وحتى تكون ملساء ناعمة - تشكل حسب الرغبة وتترك حتى تتضاعف وتتمم كالسابق .

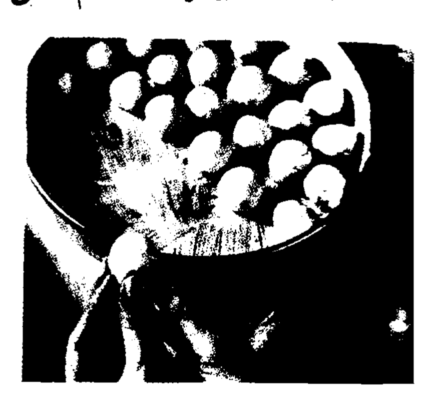
خبز الساندوتش Yeast Rolls

العجينة ناعمة ملساء أكثر دسامة من الخبز الأفرنجى الصندوق . ويشكل على هيئة أرغفة صغيرة مستديرة . أو مستطيلة . وخبز الكايزر وغير ذلك . وخبز الساندوتش أعلى فى قيمته الغذائية من الخبز الأفرنجى وأفضل طعمًا . يصنع من هذه العجينة أيضًا : الكعكة المستديرة المضفرة . والرغيف المستطيل المضفر والكرواسان .

الوقت ٣ - ٤ ساعات .

الكمية حوالى ٤٨ رغيفًا صغيرًا مستديرًا أو حوالى ٤٠ رغيف ساندوتش مستطيلاً أو ٢٤ رغيف كايزر .

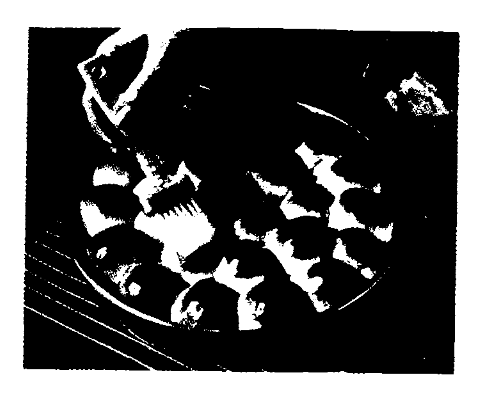
● **رغيفُ صغير يزن ٢٥ جم يعطى ٧٥ سُعرًا .**



تشكل العجينة كرات صغيرة



٢ - تخبز بعد تخميرها فى فرن حار



٣ - تدهن بعد الخبز بالسمن السائح

المقادير :

باكو خميرة بيرة طازجة (١٠ – ١٥ جم)	بيضة أو صفار ٢ بيضة
أو ٢ ملعقة شاى خميرة جافة	¼ كوب سمن أو زبد
كوب ماء دافئ أو (¾ كوب ماء + ¼ لبن)	½ ٣ – ٤ كوب دقيق منخول
¼ كوب سكر – ½ ملعقة شاى ملح ناعم	**لدهن الوجه** : زبد أو سمن سائح

الطريقة :

١ – تدعك الخميرة بملعقة صغيرة ويضاف إليها الماء الدافئ أو خليط الماء واللبن الدافئ .

٢ – توضع فى سلطانية العجن ويضاف إليها السكر والملح والبيضة المخفوقة قليلا والسمن .

٣ – يضاف نصف مقدار الدقيق تدريجيًا مع التقليب بقوة بملعقة خشب حتى تتكون عجينة لينة ناعمة (حوالى ٥ – ٧ دقائق) . ينظر الشكل – مراحل عجائن خميرة البيرة . ص ٥٨٣ .

٤ – تخلص الملعقة من العجينة وترفع . ويضاف باقى الدقيق تدريجيًا مع العجن باليد بقوة حتى تتكون عجينة لينة نوعًا تترك جوانب السلطانية نظيفة وتكون العجينة لزجة غير ملساء .

٥ – ترش منضدة أو لوحة خشب خفيفًا بالدقيق يوضع عليها العجينة وتلت باليدين وذلك بطى العجينة والضغط عليها بكعب اليدين كما فى الخبز الأفرنجى حتى تصير ملساء مطاطة لا تلتصق بالمنضدة (حوالى ٥ دقائق) . تكور العجينة .

٦ – تعاد للسلطانية النظيفة الجافة المدهونة بالسمن السائح . وتقلب فى المادة الدهنية حتى تبقى ملساء رطبة فى أثناء التخمر .

٧ – تغطى السلطانية بفوطة وتوضع فى مكان دافئ

٨ – تترك حتى يتضاعف حجمها حوالى ½ ١ ساعة . تختبر بالضغط عليها بالأصبع فإذا ترك علامة دل على أن العجينة اختمرت للدرجة الصحيحة .

٩ – يضغط عليها بقبضة اليد كما فى الخبز الأفرنجى (رقم ١٤) وتترك تتخمر ثانيًا فى السلطانية ويمكن حذف هذه الخطوة للإسراع فى العمل ، وتشكل حسب الرغبة بعد لتها خفيفًا كالآتى :

■ خبز الساندوتش المستدير

- تقطع العجينة نصفين بسكين حاد ، ويترك نصف فى السلطانية ويغطى إلى حين تشكيله .
- يقسم النصف الآخر إلى أربعة أقسام متساوية .
- يقسم كل قسم (¼) إلى ٦ قطع صغيرة فى حجم خبز الساندوتش الصغير .
- تشكل القطع على هيئة كرات ملساء ناعمة وتجمع الأطراف لأسفل .
- ترص متباعدة فى صينية مدهونة ومرشوشة خفيفًا بالدقيق ، ويدهن سطح الكرات بالسمن السائح .
- تغطى وتترك حتى يتضاعف حجمها (حوالى ¾ ساعة) وتختبر بالضغط خفيفًا بالأصبع . (ينظر الشكل)
- تخبز فى فرن حار ٢٠٥°م (٤٠٠°ف) لمدة حوالى ١٥ دقيقة حتى ترتفع ويحمر سطحها .
- يدهن الخبز بعد إخراجه من الفرن بالسمن أو الزبد السائح وهذا يكسبه لمعة وليونة للقشرة .

■ خبز الساندوتش المستطيل :

يقسم نصف العجينة إلى أربعة أقسام ، وكل ¼ إلى ٥ قطع صغيرة . تشكل كل قطعة على هيئة أسطوانة طولها حوالى ٨ سم وتسحب الأطراف حتى تعطى شكل خبز الساندوتش المستطيل الصغير .



■ خبز الكايزر (ثلاثى الكرات) Clover leaf:

● خبز الكايزر قد يكون منسوبًا إلى اسم القيصر الألمانى

ويشبه ورقة الشجر الثلاثية (ورقة البرسيم) Clover leaf . وهو شائع التقديم فى الفنادق والولائم :

١ – تقسم نصف العجينة إلى ٣ أقسام ، ويشكل كل ⅓ إلى ١٢ كرة صغيرة (أى أن النصف يعطى ٣٦ كرة) .

٢ – يدهن قالب فطيرات بالسمن . وتوضع ٣ كرات صغيرة بكل فجوة أى أن الـ ٣٦ كرة تعطى ١٢ واحدة من الكايزر . يعمل نصف العجينة الآخر بنفس الطريقة . (ينظر الشكل) .

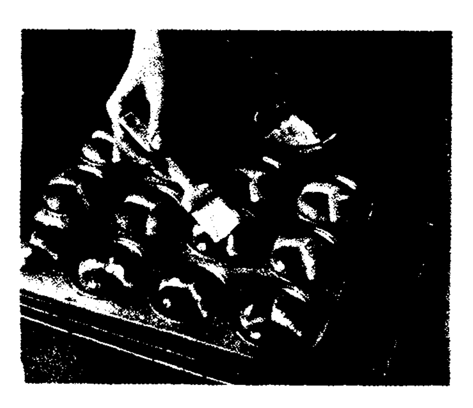
٣ – يدهن سطح الكرات بالزبد أو السمن السائح وتغطى وتخمر . تتم كالخبز المستدير .

تشكيل آخر :

تشكل العجينة كرات كبيرة الحجم كما فى خبز الساندوتش المستدير وتوضع كرة بكل فجوة (قالب صغير) بصينية الفطيرات . تقص نصفين طولا ثم عرضًا بالمقص أى أربعة أجزاء . تتم كالسابق . وهى أسهل وأسرع فى العمل

إرشادات :

كلما كانت عجائن خميرة البيرة دسمة ومضاف إليها مواد أخرى كالسكر والبيض .. إلخ . (وهذا بخلاف عجينة الخبز المكونة من الدقيق والماء) احتاجت إلى كمية أكبر من الخميرة ووقت أطول للتخمير . لأن مثل هذه المواد تعطل إلى حد ما فعل الخميرة . ولإسراع التخمير تزاد قليلا كمية الخميرة المستعملة .



خبز الكايزر



١ – توضع ٣ كرات فى كل عين



٢ – يخبز بعد تخمره فى فرن حار

٣ – يدهن بالسمن السائح بعد خبزه

اقتراحات لحشو خبز الساندوتش
للفطور – الرحلات – الحفلات

١ – بقايا الطيور واللحوم الناضجة تفرم بعد نزع الجلد والعظم ، وتخلط بقليل من الزبد أو الجبن الأبيض المهروس والمستردة حتى يسهل بسطها على الخبز .

٢ – جبن أبيض مهروس مع قليل من عصير الطماطم السميك (بيوريه) أوكتشب وقليل من النعناع الجاف والزيت .

٣ – جبن رومى مبشور مخلوط بالزبد المدهوك وقليل من معجون المستردة .

٤ – بيض مسلوق مفرى مخلوط بقليل من صلصة المايونيز والمخلل المفرى أو مخلل مشكل بالمستردة (بكلز) .

٥ – تونا أو سردين محفوظ مدهوك ومخلوط ببصلة مبشورة وعصير الليمون .

٦ – تونا أو سردين محفوظ مدهوك بقليل من الزيت والزيتون الأسود المفرى وعصير الليمون .

٧ – مخلل مشكل مفرى ناعمًا ومخلوط بصلصة مايونيز أو خضر مسلوقة مفرية ومخلوطة بصلصة المايونيز .

● هناك خلطات تجارية تامة التجهيز لحشو الساندوتش «Spread»

خبز الساندوتش للرحلات :

يفتح خبز الساندوتش بسكين حاد حتى لا يتمزق وتبسط طبقة خفيفة من الزبد المخفوق على الشريحة السفلية . وقد تستبدل بجبن أبيض مدهوك ناعمًا فى حالة عدم الرغبة فى الزبد . يبسط عليها الحشو المطلوب وقد يكون فى شكل شرائح رفيعة كالجبن الرومى وحلقات البيض وغير ذلك . يلف الساندوتش المحشو فى فويل أو ورق زبد أوكيس بلاستك ويحفظ فى الفريزر لحين الحاجة إليه . أما الخس والطماطم والجزر والخيار فتغسل جيدًا وتجفف وتترك صحيحة ، وقد يقشر الخيار والجزر . وتحفظ الخضر فى كيس بلاستك وتوضع على أحد أرفف الثلاجة ولا توضع داخل الساندوتش حتى لا يتلف .

١ – كرواسان

Croissants or (Crescent Rolls)

من العجائن الفرنسية ومعنى كلمة كرواسان « هلال » لأنه يأخذ شكل الهلال ، ويقدم مملحًا وبالجبن الرومى المبشور . فى الفطور يقدم الكرواسان كوحدات كبيرة فى حجم الساندوتش الصغير مع كوب شاى أو لبن ونوع من الفاكهة الطازجة كوجبة متكاملة . وفى حفلات الشاى يقدم كنوع من المملحات ويكون أصغر حجمًا .

(باستعمال عجينة خبز الساندوتش)

العدد : ٣٢ واحدة صغيرة أو ١٦ كبيرة

مقدار: من عجينة خبز الساندوتش باستعمال ½ كوب لبن، ½ كوب ماء. ص ٥٩١

للوجه : ٢ – ٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور .

الطريقة : تتبع طريقة خبز الساندوتش وتترك حتى تتضاعف .

تشكيل :

١ – يدهن صاج كبير بالسمن نصف الجامد ويرش بالدقيق .

٢ – تقسم العجينة نصفين ويترك نصف فى السلطانية ويغطى إلى حين تشكيله .

٣ – يكور النصف الآخر حتى يأخذ شكلاً مستديرًا ويوضع على منضدة مرشوشة خفيفًا بالدقيق .

٤ – يبطط باليد على هيئة دائرة وترش النشابة بالدقيق وتمسح باليد حتى لا تلتصق بالعجينة . ثم تفرد الدائرة بالنشابة من الوسط إلى الأطراف بحيث يصل قطرها إلى حوالى ١٢ بوصة (٣٠ سم) .

٥ – يجب أن تكون العجينة مطاطة ناعمة ، إذا انكمشت فى أثناء الفرد تترك بضع دقائق تستريح ثم تفرد ثانية .

٦ – يدهن سطح العجينة بالزبد أو السمن السائح . وبسكين حاد يقطع مثلثات . فيقسم المستدير نصفين ثم إلى أربعة . ويقسم كل ¼ إلى أربعة حتى يصل عدد الأقسام إلى ١٦ مثلثًا .

٧ – يدهن المثلث بالسمن ويرش بالجبن الرومى وقد يلف بدون حشو .

٨ – يلف المثلث بإحكام ويبدأ من القاعدة فى اتجاه إلى رأس المثلث .

٩ – يرص الكرواسان على الصاج المدهون مع ترك مسافات حوالى ٤ سم بحيث يكون طرف المثلث لأسفل حتى يبقى ملفوفًا بعد التحمر . ويثنى ضلعا المثلث خفيفًا للداخل حتى يأخذ شكل الهلال . (ينظر الشكل) .

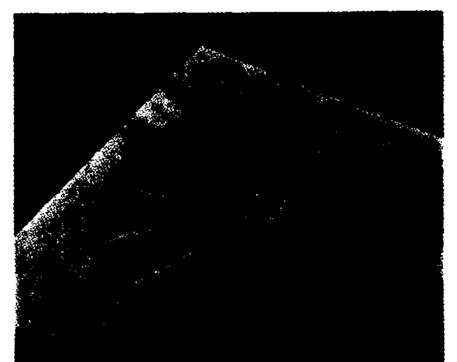
١٠ – يدهن الوجه بالسمن ويرش بالجبن الرومى ويغطى ويترك حتى يتضاعف لمدة حوالى ½ ساعة .

١١ – يخبز فى فرن حار (الرف العلوى) لمدة ¼ ساعة حتى يحمر اللون .

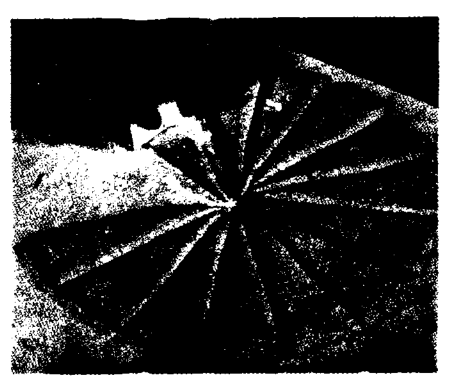
١٢ – يقدم دافئًا وقد يدهن بالسمن فى حالة عدم رش الوجه بالجبن .



– تفرد العجينة المتخمرة على هيئة مستدير كبير

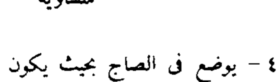


٢ – يقطع المستدير إلى مثلثات متساوية



٣ – يلف المثلث المدهون بالسمن من القاعدة للرأس





٤ – يوضع فى الصاج بحيث يكون طرف المثلث الملفوف لأسفل

٥ – يدهن السطح بالسمن بعد خروجه من الفرن



٢ – كرواسان (على الطريقة الفرنسية)

[طريقة الفطير المورق]

المقادير :

– مقدار الكرواسان السابق (عجينة خبز الساندوتش) . ويستغنى عن البيض .

– كوب زبد .

هذا الكرواسان دسم كالفطير المورق ويحتاج إلى جهد ووقت كبير . ويؤكل عادة فى الفطور مع الشاى .

١ – تعمل العجينة وتلت وتترك فى مكان دافئ حتى تخمر (حوالى ½ ١ ساعة) .

٢ – تغطى السلطانية بطبق وتوضع فى الثلاجة حتى تبرد العجينة تماماً (حوالى ساعة) .

٣ – يخفق كوب الزبد حتى يصير هشاً خفيفاً .

٤ – تفرد عجينة الكرواسان الباردة على منضدة مرشوشة بالدقيق على هيئة مستطيل يوزع ¼ مقدار الزبد على ½ المستطيل ويطوى ثلاثاً كما فى الفطير ذى الطبقات (الباب الثالث عشر) . ص ٦٤٦

٥ – يكرر الفرد ويوزع ¼ آخر من الزبد وهكذا حتى ينتهى مقدار الزبد .

٦ – يوضع المستطيل المطوى ثلاثاً فى الثلاجة لمدة ساعتين . حتى يتماسك الزبد ويسهل تشكيله .

٧ – يقسم نصفين ، يفرد نصف ويتمم كما فى الكرواسان السابق . وكذلك النصف الآخر .

الكعكة المضفرة (كعكة شم النسيم)

مقدار من عجينة خبز الساندوتش يعطى ٢ كعكة ، ويستعمل : كوب لبن دافئ – ½ كوب سمن أو زبد – فانيليا .



التشكيل :

١ – تقسم العجينة نصفين . ويقسم النصف إلى ٣ قطع متساوية .

٢ – تبرم كل قطعة على المنضدة على هيئة حبل غليظ طوله ٣٠ – ٣٥ سم وقطره ٢ – ٣.٠سم

٣ – توضع كل ٣ من « الحبال » متجاورة فى صاج كبير مدهون وتضفر بخفة كما يضفر الشعر

٤ – تلحم الأطراف الثلاث مع بعضها وتثبت على الصاج فتعطى شكل رغيف طويل مضفر أو تلف الضفيرة على هيئة حلقة مستديرة وتلحم الأطراف مع بعضها .

٥ – تغطى وتترك فى مكان دافئ حتى تتضاعف (حوالى ساعة) .

٦ – يدهن الوجه بصفار البيض المخفف بالماء وتخبز فى فرن حار لمدة ٣٠ – ٤٠ دقيقة .

كعكة شم النسيم : يثبت فى الضفيرة المستديرة بيض ملون مسلوق على أبعاد (حوالى ٣ – ٤ بيضات) قبل وضعها فى الفرن .

● يدهن وجه الضفيرة بالبيض المخفف باللبن وفانيليا – يرص البيض الملون وتخبز .

بريوش Brioche
يعرف أيضًا بالبنز (Buns)

البريوش كلمة فرنسية معناها قُرص طرية . ويقابلها بالإنجليزية البنز buns ، وهذه القُرص تصلح للفطور مع الشاى أو للعشاء وللرحلات وغير ذلك ، وهى مرتفعة البروتين والقيمة الغذائية لوجود اللبن والبيض والمادة الدهنية ضمن مكوناتها . ويمكن تناول ٢ قُرص بريوش مع كوب شاى وبرتقالة كوجبة فطور متكاملة متزنة .

وعجينة البريوش يمكن اعتبارها أساسًا لأصناف عديدة تختلف تسميتها تبعًا للبلد الذى يقدمها وطريقة التشكيل مثل : الشريك – الكعكة السويدية – الهنغارية – الإسكتلندية – البختلن الألمانى – كعكة القهوة – قُرصَ البرتقال وغير ذلك .

تصنع بالعجينة الحلوة الدسمة :

العدد : ٣٢ واحدة من البريوش .

التشكيل : قوالب الفطيرات .

● **قرص من البريوش يزن ٣٥ جم يعطى ١٢٠ سُعرًا .**

● كمية السكر فى العجينة الحلوة لا تتعدى ١/٨ مقدار الدقيق حتى لا تجعل العجينة لزجة وتعوق نمو الخميرة .

المقادير :

١/٢ - ٣/٤ كوب لبن ساخن

٣/٤ كوب زبد أو سمن

١/٢ ملعقة شاى ملح ناعم ، ١/٢ كوب سكر

١ - ١ ١/٢ باكو خميرة بيرة طازجة (٢٠ جم) مذابة فى ١/٤ كوب ماء دافئ .

٣ - ٤ بيضة مخفوقة . ٢ ملعقة شاى بشر ليمون – فانيليا .

٤ ١/٢ - ٥ كوب دقيق منخول (فاخر)

الطريقة :

١ – يضاف الزبد والملح والسكر للّبن الساخن ويترك الخليط حتى يصير دافئًا .

٢ – تضاف الخميرة المذابة فى الماء الدافئ والبيض المخفوق وبشر الليمون إلى خليط اللبن .

٣ – يوضع نصف الدقيق فى سلطانية كبيرة وتعمل بوسطه حفرة يصب بها خليط اللبن .

٤ – يقلب بملعقة خشب حتى تتكون عجينة لينة . تضرب العجينة جيدًا بالملعقة حتى تتجانس . تخلص الملعقة من العجين وترفع . ينظر الشكل – مراحل عمل عجائن خميرة البيرة . ص ٥٨٣ .

٥ – يضاف باقى الدقيق تدريجيًا ويعجن باليد بقوة للحصول على عجينة لينة نوعًا .

٦ – (تُلَت) جيدًا باليد حتى تترك السلطانية وتكون سهلة التشكيل باليد .

٧ – تُرش لوحة أو منضدة خفيفًا بالدقيق وتوضع عليها العجينة (وتُلَت) بقوة باليدين لتكوين كمية كافية من الجلوتين وحتى تصير العجينة ملساء مطاطة لا تلتصق بالمنضدة من ٥ – ١٠ دقائق .

٨ – تكور العجينة وتعاد للسلطانية النظيفة المدهونة بالسمن وتقلب فى المادة الدهنية حتى تحتفظ العجينة بليونتها ولا تتكون قشرة على سطحها .

٩ – تغطى وتوضع فى مكان دافئ بعيدًا عن حرارة الفرن الشديدة وتترك حتى تتضاعف من ١ – ٢ ساعة .

١٠ – تختبر درجة التخمر (ينظر المراحل الشكل ٩) .

١١ – تدهن صينية الفطيرات بالسمن أو قوالب كعك صغيرة منفصلة ترص على صاج .

١٢ – تُلت العجينة ثانيًا لتوزيع الغاز وحتى تكون متجانسة ناعمة ويلاحظ خروج جزء من الهواء فى أثناء (اللت) ويصغر حجم العجينة ، ولكنها تتضاعف سريعا بعد تشكيلها وتخميرها للمرة الأخيرة .

١٣ – تقسم العجينة نصفين . يترك نصف بالسلطانية لحين تشكيل الآخر .

١٤ – يقسم النصف الموضوع على المنضدة إلى ١٦ قطعة صغيرة .

١٥ – تشكل القطع على هيئة كرة ملساء وتجمع الأطراف لأسفل .

١٦ – توضع كرة بكل قالب صغير مدهون بحيث تصل إلى نصف ارتفاعه (إذا كان حجم القوالب كبيرًا . يقسم نصف العجينة إلى ١٢ قطعة أو حسب حجم القوالب المستعملة) . يعمل النصف الآخر بنفس الطريقة .

١٧ – يدهن سطح البريوش بالسمن أو الزبد السائح ويغطى ويترك حتى يتضاعف (½ – ¾ ساعة) .

١٨ – يخبز فى فرن حار (فى الرف العلوى للفرن) عند درجة ٢١٨° م (٤٢٥° ف) لمدة ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح .

١٩ – يدهن البريوش بالزبد أو السمن السائح بعد خروجه من الفرن حتى يحتفظ بليونته ويكتسب لمعة .

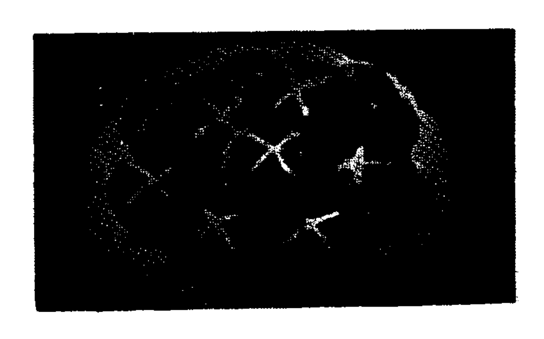
بريوش بالزبيب

ينظف كوب زبيب بناتى من القش ويغسل ويجفف .. ويخلط بالعجينة بعد (لتّها) للمرة الثانية وقبل تشكيلها . يدهن السطح بالبيض المخفف باللبن والفانيليا ويرش بالسكر السنترفيش قبل إدخال البريوش فى الفرن .

بريوش مملح

تخلط العجينة قبل تشكيلها بالجبن الرومى المبشور (½ كوب) أو يدهن سطح الكرات بالبيض المخفف باللبن وترش بالملح قبل وضعها فى الفرن . يستغنى عن الفانيليا فى البريوش المملح .

دهن البريوش بالبيض : قد يستبدل السمن السائح بصفار البيض أو البيض الكامل المخفف باللبن أو الماء وذلك قبل وضعه فى الفرن مباشرة ، أى بعد التخمير الأخير لأن لزوجة البيض تقفل مسام العجينة وتمنع تخمرها .



بريوش حلو مجمل
بحلوى ماء بيضاء

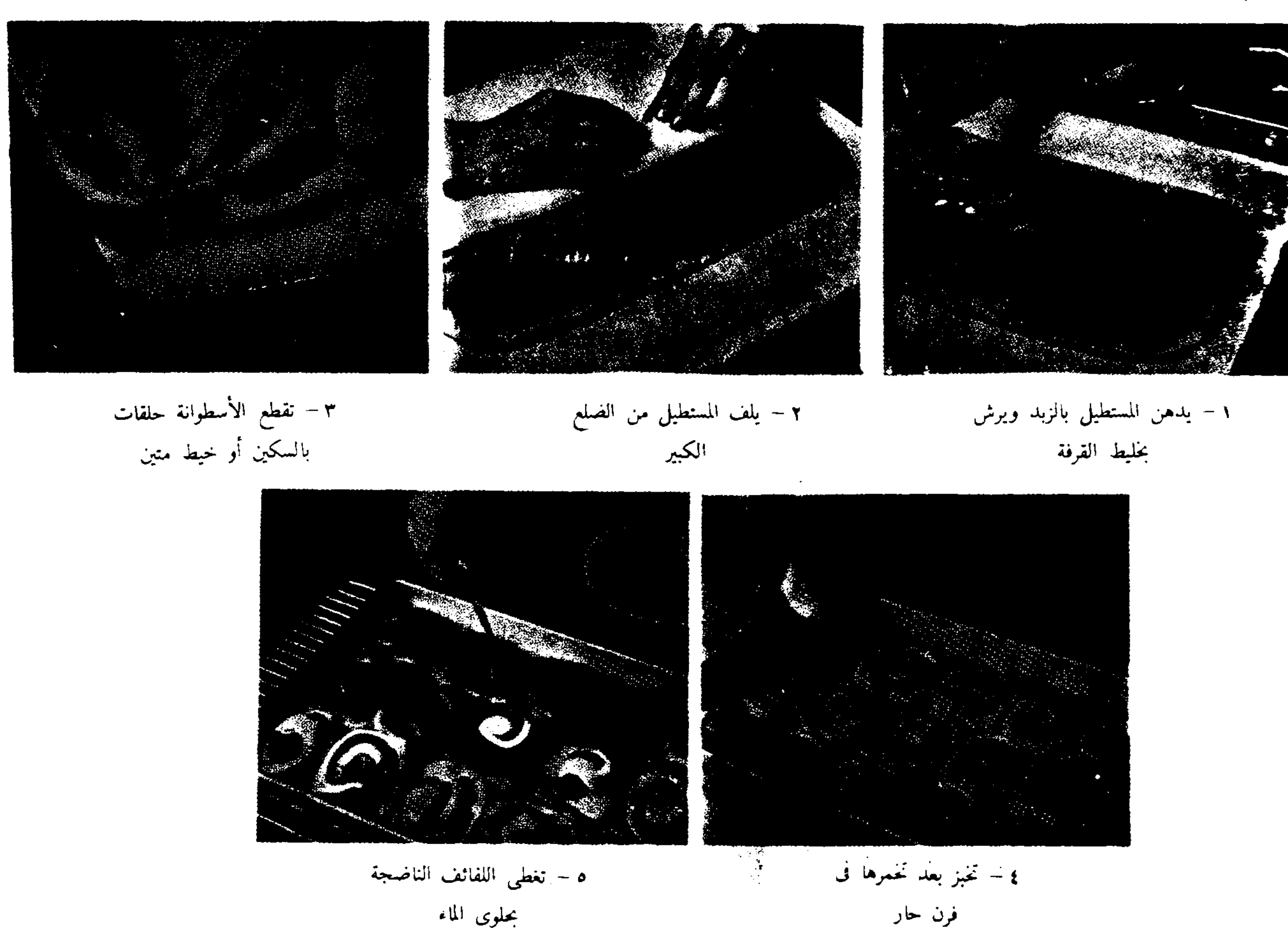
لفائف القرفة Cinnamon Rolls

تشبه السويسرول فى شكلها وتعمل من عجينة البريوش . وتسمى أيضًا كعكة القهوة . لأنها تقدم مع فنجان قهوة أو شاى .

المقدار : يعطى من ١٨ - ٢٠ قطعة .

المقادير :

½ مقدار من عجينة البريوش . الحشو : خليط من السكر والقرفة الناعمة .



١ - يدهن المستطيل بالزبد ويرش بخليط القرفة

٢ - يلف المستطيل من الضلع الكبير

٣ - تقطع الأسطوانة حلقات بالسكين أو خيط متين

٤ - تخبز بعد تخمرها فى فرن حار

٥ - تغطى اللفائف الناضجة بحلوى الماء

طريقة التشكيل :

يعمل بطريقة البريوش مع اختلاف التشكيل .

١ - يدهن صاج فرن بالسمن مقاس (٣٣ × ٢٢ × ٥ سم) .

٢ - بعد تخمر العجينة (تُلَت) على منضدة مرشوشة بالدقيق .

٣ - ترش النشابة بالدقيق وتمسح خفيفًا باليد . تفرد العجينة كلها إلى مستطيل طوله ٣٥ سم وعرضه ٢٠ سم . وإذا قاومت العجينة عملية الفرد تترك بضع دقائق تستريح ثم تفرد ثانية .

٤ – يدهن سطح المستطيل بملعقتين من الزبد أو السمن نصف السائح .

٥ – يرش بخليط مكون من ½ كوب سكر + ٢ ملعقة شاى قرفة . مع ترك حوالى ١ سم من الأطراف بدون حشو .

٦ – يلف المستطيل بإحكام كما يلف السويسرول ويبدأ ذلك من الضلع الطويل ، مع الضغط على الأطراف لقفلها .

٧ – تقطع الأسطوانة الملفوفة إلى شرائح سمكها ½ ٢ سم . أو لتسهيل العملية تعمل علامة بالسكين على مسافات ½ ٢ سم وبالاستعانة بدوبارة رفيعة تلف حول الأسطوانة ويضغط على طرفى الدوبارة عند العلامة مع شدها بسرعة وبقوة تنفصل الشريحة عن باقى الأسطوانة . تكرر العملية (ينظر الشكل) .

٨ – ترص اللفائف على الصاج المدهون مع ترك مسافة صغيرة وعندما تتضاعف اللفائف ترتفع لأعلى وتتماسك بشكل جميل . (السطح المقطوع يكون على الصاج) . (ينظر الشكل) .

٩ – تترك حتى تتضاعف وترتفع (فى مكان دافئ) لمدة حوالى ¾ ساعة .

١٠ – تختبر بالضغط خفيفًا بالأصبع . تدهن بالسمن السائح .

١١ – تخبز فى فرن حار ٢٠٥°م (٤٠٠°ف) لمدة حوالى ٢٥ دقيقة حتى تحمر خفيفًا . تغطى بعد إخراجها من الفرن وهى ساخنة بالحلوى البيضاء السريعة الآتية :

● فى سلطانية صغيرة يخلط كوب سكر ناعم + ملعقة كبيرة لبن + ملعقة شاى فانيليا وتدعك جيدًا بملعقة خشب حتى تصير الحلوى ناعمة تصلح للتغطية .

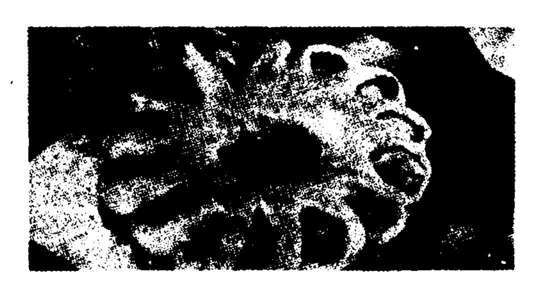
● يغطى سطح اللفائف بوضع ملعقة حلوى على سطح كل واحدة ، تترك حتى تجف وتقدم دافئة (من السهل فصل القطع باليد عند تناولها) . يمكن استبدال الحشو بالعجوة المدهوكة بالماء والسمن كما فى الفطير بالعجوة .

حلقة الشاى السويدية Swedish tea-ring

تشكيل آخر بعجينة البريوش ولكن على الطريقة السويدية . ويمكن تقديمها كبديلة للجاتو أو التورتة فى حفلة شاى بسيطة على أن تقدم دافئة حتى تكون طازجة شهية (شكل يشبه الترس) .



١ – تلف الأسطوانة المحشوة على هيئة حلقة ويلحم الطرفان



٢ – تقص الحلقة بالمقص أو السكين على شكل تروس

المقادير :

½ مقدار من العجينة الحلوة الدسمة (البريوش) . ص ٥٩٧.

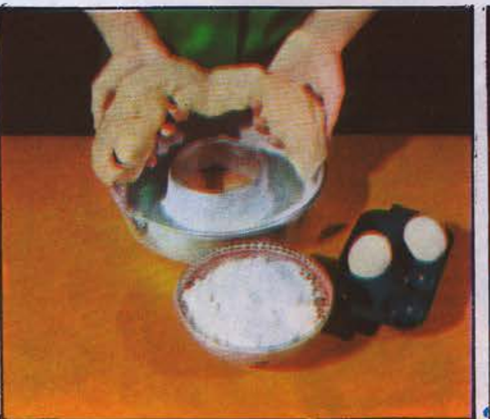
٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن لين (نصف سائح) .


خبز أفرنجى
بالدقيق الكامل (أسمر)
بيتزا

بودنج البابا يملأ الفراغ بالكريم شانتى وحوله أنصاف مشمش مجمل بالكريمة والكريز



لت عجينة البابا اللينة حتى
تترك الإناء واليد وتخمر



توضع فى قالب البابا
المعروف وتخمر ثانية



بعد الخبز يسقى البابا بالشراب
ويلمع بالمربى الخفيفة ويجمل



بروفترول

عجينة الشو بعد النضج

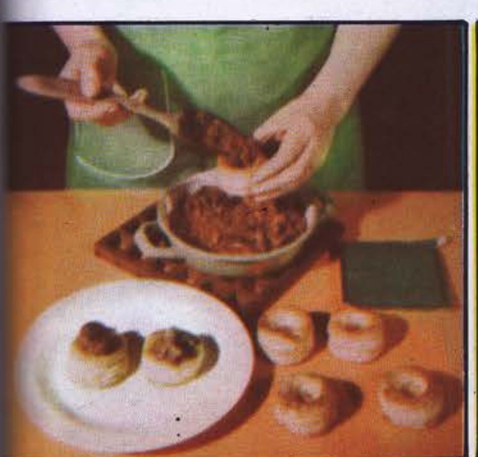
بوشيه (فطير مورق) بحشوة الكبد بالصلصة البنية



يجهز الكبد والبصل المفرى
ويشوح فى الزبد حتى يحمر



يضاف المرق والتوابل ويطهى
حتى تغلظ الصلصة البنية



تملأ وحدات البوشية المخبوز
بالحشوة وتوضع بضع دقائق فى
الفرن قبل التقديم

حشو :

- كوب سكر + $\frac{1}{2}$ ٢ ملعقة شاى قرفة + $\frac{1}{2}$ كوب زبيب بناتى مفرى أو فواكه مسكرة مفرية . تخلط مع بعضها .

للتجميل : حلوى بيضاء سريعة – مكسرات محمصة مفرية غليظًا أو فاكهة مسكرة مفرية .

طريقة :

١ – يدهن صاج فرن كبير بالسمن ويجب أن يكون منخفض الجوانب حتى يسهل نقل الكعكة بعد خبزها أو يستعمل ظهر [illegible] بعد غسله وتجفيفه ودهنه . وقد يبطن بالورق المدهون .

٢ – تفرد العجينة كما فى لفائف القرفة إلى مستطيل طوله ٢٥ سم وعرضه حوالى ١٨ سم .

٣ – يدهن بمقدار الزبد أو السمن ويجب أن يكون نصف سائل حتى يثبت على سطح المستطيل .

٤ – يغطى المستطيل بالحشو مع ترك ١ سم من الجوانب بدون حشو .

٥ – يلف من الضلع الكبير على شكل أسطوانة محكمة وتلف على شكل حلقة .

٦ – توضع على الصاج المدهون وتساوى بحيث تأخذ شكل حلقة مفرغة وتلحم الأطراف .

٧ – يقص القطر الخارجى للحلقة بالمقص أو بسكين حاد على مسافات حوالى $\frac{1}{2}$ ٢ بحيث تصل إلى $\frac{2}{3}$ المسافة للقطر الداخلى

٨ – يثنى كل جزء على جانبه حتى يشبه شكل التروس (ينظر الشكل) .

٩ – يدهن السطح بالسمن ويترك حتى تتضاعف الحلقة . تختبر كالسابق .

١٠ – تخبز فى فرن حار ٢٠٥°م (٤٠٠°ف) لمدة ٢٠ – ٣٠ دقيقة وحتى يحمر السطح .

١١ – تغطى الحلقة وهى ساخنة بعد إخراجها من الفرن بالحلوى البيضاء السريعة (ينظر لفائف القرفة) . ص ٥٩٩.

١٢ – ترش بالمكسرات المفرية غليظًا كالبندق المحمص أو بالفاكهة المسكرة وتقدم دافئة .

• يسهل فصلها باليد عند التناول مثل لفائف القرفة .

حشو آخر (من يوغوسلافيا) Yugoslavia:

يخلط مع بعض : $\frac{1}{4}$ كوب زبد – $\frac{1}{2}$ كوب سكر بنى أو أبيض – بيضة – $\frac{1}{4}$ كوب لبن – ملعقة شاى بشر ليمون – ملعقة شاى فانيليا – ٢ كوب عين جمل مفرى ناعمًا (يمكن استعمال السودانى المفرى) .

● يستعمل فى حشو العجينة الحلوة وتشكل حسب الرغبة بأحد الأشكال المذكورة .

الكعكة الهنغارية Hungarian Coffee Cake

تشكيل آخر بعجينة البريوش على الطريقة الهنغارية . ويلاحظ أن الحشو متشابه والاختلاف فى التشكيل .

التحضير :

- مقدار من العجينة الحلوة الدسمة (البريوش) . ص ٥٩٧
- ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن نصف سائح .

الحشو :

يخلط ¾ كوب سكر + ملعقة شاي قرفة + ½ كوب بندق مفرى .

القالب مستدير مجوف (قالب بودنج البابا) .

الطريقة :

١ - يدهن قالب بابا كبير مجوف بالسمن ويرش القاع بملعقة كبيرة من الفاكهة المسكرة أو الزبيب المفرى .

٢ - تشكل عجينة البريوش المتخمرة إلى كرات صغيرة فى حجم عين الجمل .

٣ - ترص طبقة من الكرات فى القالب (على الزبيب) وترش بالزبد السائح ثم بجزء من خليط الحشو .

٤ - ترص طبقة ثانية من الكرات وترش بالزبد وخليط الحشو حتى يمتلئ القالب إلى منتصفه - يرش سطح الكرات بالزبد وخليط الحشو . ويترك فى مكان دافئ مغطى حتى يتضاعف حجمه حوالى ١ - ١ ½ ساعة .

٥ - يخبز فى فرن حار كالسابق . يقلب فى طبق ويقدم دافئًا ومن السهل نزع الكرات باليد بعد خبزها .

الكعكة الاسكتلندية Scotland Cake

١ - تعمل لفائف القرفة السابقة . وهى تشكيل آخر على الطريقة الأسكتلندية .

٢ - يدهن صاج مستطيل ويغطى بطبقة من الخليط الآتى : ½ كوب زبد سائح + ½ كوب سكر بنى أو سنترفيش + ½ كوب أنصاف لوز محمص (يمكن استعمال سودانى مفرى غليظًا) .

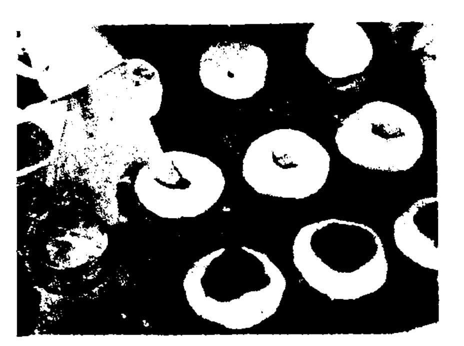
٣ - ترص لفائف القرفة على هذا الخليط وتتم كالسابقة (ينظر شكل لفائف القرفة ص ٥٩٩) .

٤ - تخبز وتقلب باحتراس وهى ساخنة على طبق كبير مستطيل ويترك الصاج مقلوبًا لمدة ١ - ٢ دقيقة حتى يسيل الزبد المنصهر على الكعكة فيكسبها لمعة وليونة .

● **بديل للسكر البنى :** يخلط ½ كوب سكر مبلور (سنترفيش) + ½ كوب عسل أسود .

بختلن Bokhtlen

وهذا أيضًا تشكيل آخر على الطريقة الألمانية كنوع من الجاتو أو التورتة بسيطة .(ينظر شكل خبز الساندوتش المستديرص ٥٩١).



المقادير :

½ مقدار العجينة الحلوة (البريوش) . ص ٥٩٧

الحشو : مربى مشمش سميكة أو تختار المربى حسب الرغبة

التشكيل : كرات محشوة بالمربى ترص فى صينية مستديرة مقاس ٢٤ سم .

الطريقة :

١ -تفرد العجينة المتخمرة على لوح أو منضدة مرشوشة بالدقيق كما فى لفائف القرفة بحيث يكون سمك العجينة ½ سم .

٢ – يقسم المستطيل إلى مربعات ٨ × ٨ أو تقطع دوائر . [قد تكور العجينة دون فرد وتحشى – ينظر الشكل] .
٣ – يوضع بوسط كل مربع ملعقة شاى من المربى ويجمع الأطراف وتلصق مع بعضها . بحيث تعطى شكل كرة ملساء السطح . ينظر شكل طريقة رص خبز الساندوتش المستدير . ص ٥٩١ .
٤ – تدهن صينية مستديرة مقاس ٢٤ سم بالسمن اللّين وترص الكرات . ويبدأ بواحدة فى الوسط بحيث يكون السطح الملمس لأعلى ، وترص باق الكرات بشكل دائرى حتى تغطى قاع الصينية .
٥ – تترك حتى يتضاعف حجمها وتملأ الصينية وترتفع الكرات لأعلى وتلتصق ببعضها .
٦ – تدهن بالسمن أو الزبد السائح وتخبز فى فرن حار لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة .
٧ – بعد خبزها تدهن وهى ساخنة بالمربى الدافئة السائلة نوعًا أو بالحلوى البيضاء السريعة (ينظر لفائف القرفة) .

(زهور) أو قُرَص البرتقال Orange blossoms

تعمل أيضًا بعجينة البريوش ، وتتشرب القرص بشر وعصير البرتقال فى أثناء تخميرها وخبزها ، فتبقى طرية لذيذة لا يحمر سطحها السفلى . وتقدم كبديل للجاتو لا يحتاج لتجميل . (البريوش ص ٥٩٨) .

المقادير :

١ مقدار من العجينة الحلوة (البريوش) .

خليط البرتقال : ½ كوب سكر . ¼ كوب عصير برتقال . ملعقة كبيرة زبد سائح . ٢ ملعقة شاى بشر برتقال .

الطريقة :

١ – تخلط المقادير فى إناء . يوضع على نار هادئة حتى يبدأ الغليان ويرفع من على النار .
٢ – تدهن صينية فطيرات بالسمن . ويوضع بوسط كل فجوة لوزة صحيحة ويصب عليها ملعقة كبيرة من خليط البرتقال – تشكل العجينة كرات صغيرة (ينظر البريوش) .
٣ – توضع كرة فى كل فجوة وتترك حتى تتضاعف وتتشرب خليط البرتقال – تخبز فى فرن حار .
٤ – تقلب بحيث تكون اللوزة لأعلى والقُرْص ليّنًا وتقدم دافئة .

الشريك

وهو أيضًا نوع من القُرَص المصنوعة بعجينة البريوش . ويشكل بعدة طرق حسب الرغبة . منها المستدير الملفوف بشكل حلزونى ومنه البيضاوى وشكل الهلال والعقدة وغير ذلك .

المقادير :

تستعمل مقادير البريوش وقد يستبدل الزبد أو السمن بالزيت ويستغنى عن البيض ويزاد مقدار اللبن إلى ½ ١ كوب للحصول على العجينة اللينة المطلوبة .

الطريقة : -

تتبع طريقة عمل البريوش .

التشكيل :

● **المستدير الملفوف الحلزونى :** تقسم العجينة بعد تخميرها (ولتّها) ، إلى نصفين :

١ – يفرد كل نصف إلى مستطيل عرضه حوالى ٢٤ سم وسمكه أقل قليلا من ١ سم .

٢ – يدهن بالسمن السائح ويطوى نصف العجينة على النصف الآخر .

٣ – يقطع شرائط طولها ١٢ سم وعرضها ١ سم .

٤ – يثبت طرف الشريحة على الصاج المدهون ويلف عليه باقى الشريط على شكل مستدير حلزونى ويثبت الطرف الثانى بنفس الطريقة على الصاج .

٥ – يدهن بالسمن أو البيض المخفف باللبن أو الماء ويترك حتى يتضاعف قبل خبزه .

● **البيضاوى الملفوف :** كالسابق وتمط العجينة حتى تأخذ شكلا بيضاويًّا .

● **شكل الهلال :** ينظر الكرواسان .

● **شكل العقدة :** يلف الشريط المبروم على هيئة دائرة مفرغة يمرر داخلها أحد طرفى الشريط لعمل شكل عقدة على الصاج








البوريك


البوريك

مقادير وطريقة البريوش أو الشريك ويستغنى عن السكر .

تشكيل العجينة :

١ – تفرد إلى مستطيل كما فى الشريك وتقطع مستديرات كبيرة .

٢ – تحشى بالعصاج أو بالجبن الأبيض المدهوك بالنعناع والزبد ، وتطوى كما فى القطايف .

٣ – تترك حتى تتضاعف وتدهن بالسمن السائح أو البيض المخفف باللبن قبل خبزها .

بودنج البابا الذهبى Golden Baba

هو نوع من أطباق الحلوى الفرنسية الشائعة ، ويصنع من عجينة خاصة تعرف بالسافاران Savarin ، أو عجينة البريوش السابقة ، ويسقى البابا عادة بشراب خفيف نوعًا ويقدم دافئًا أو باردًا كوحدات من الجاتو ، أو كقالب كبير خاص مجوف من الوسط بعد تجميله بالفاكهة والكريمة المخفوقة ، وقد سمى بالبابا نسبة إلى غطاء رأس الكهنة الشرقيين ، لأنه بعد الخبز يرتفع لأعلى ويأخذ شكل غطاء الرأس للكاهن .

مقادير :

باكو خميرة بيرة (١٠ جم) ، ¼ كوب ماء دافئ
أو ٢ ملعقة شاى خميرة جافة (بلورات صغيرة)
½ كوب لبن ساخن – ½ كوب زبد أو سمن
¼ كوب سكر – ¼ ملعقة شاى ملح ناعم

ملعقة شاى بشر ليمون
٣ بيضات مخفوقة قليلا
٢ كوب دقيق منخول
للشراب : كوب سكر – كوب ماء – فانيليا

طريقة :

١ – يضاف الزبد والسكر والملح للّبن الساخن ويترك حتى يصير دافئًا .

٢ – تذاب الخميرة فى الماء الدافئ وتضاف لخليط اللبن وكذا بشر الليمون والبيض المخفوق قليلا .

٣ – يوضع الدقيق المنخول فى سلطانية وتعمل حفرة بوسطه يصب بها خليط اللبن ويبدأ بالعجن من الداخل للخارج بملعقة خشب حتى تتكون عجينة لينة . قد تحتاج العجينة إلى إضافة لبن للحصول على الليونة المطلوبة .

٤ – تخلص الملعقة من العجين وترفع . تضرب العجينة باليد بقوة لتكوين الجلوتين ، وحتى تصير العجينة ملساء ناعمة مطاطة تترك السلطانية (حوالى ١٥ – ٢٠ دقيقة باليد) . وقد تضرب بالخلاط الكهربائى (العجان) على السرعة المتوسطة لمدة ٥ – ٧ دقائق .

٥ – تعاد للسلطانية النظيفة المدهونة بالسمن وتقلب العجينة فى السمن حتى تحتفظ بليونتها . تغطى وتترك فى مكان دافئ حتى تتضاعف (حوالى ساعة) .

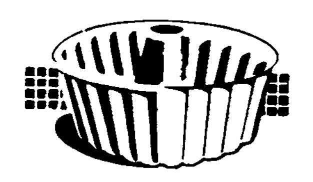
٦ – (تُلَت) العجينة ثانية لتوزيع الغاز (يلاحظ أنها تنكمش لخروج بعض الغاز) . ينظر الخُبز الافرنجى .

٧ – توضع فى قالب كبير مجوف من الوسط مدهون جيدًا بالسمن نصف السائل ومبطن بالدقيق بحيث تصل العجينة إلى منتصفه (قالب البابا المعروف) . العجينة تملأ القالب بعد التخمر .

٨ – تغطى وتترك حتى تتضاعف ثانية لمدة حوالى (¾ – ١ ساعة) .

٩ – يخبز فى فرن حار ٢٠٥°م (٤٠٠°ف) لمدة ٢٠ – ٣٠ دقيقة حتى يرتفع ويحمر .

١٠– يسقى بالشراب الدافئ كالآتى :



قالب بابا مجوف
كبير قطره من
٢٠ – ٢٥ سم

الشراب :

● يضاف الماء للسكر ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر .
● تقوى النار ويترك حتى يغلى لمدة ١ – ٢ دقيقة حتى يبقى خفيفًا .
● يبعد الشراب عن النار وتضاف الفانيليا (وفى البلاد الغربية تستبدل الفانيليا « بالروم » فتضاف ملعقة كبيرة) .
● يقلب البابا على طبق التقديم ويخرم سطحه وجوانبه بالشوكة حتى يتخلله الشراب الدافئ .
● يسقى بالشراب الدافئ تدريجيًا حتى يتشرب جيدًا ويلين ويقدم دافئًا .

و يترك حتى يبرد ويملأ الفراغ بالفاكهة كالفراولة وغيرها ويجمل بالكريمة المخفوقة. الشكل الملون بعد ص ٦٠٠

● شراب البابا يجب أن يكون أخف من شراب الكنافة حتى يتخلله ويتشربه جيدًا ويكون البابا ساخن والشراب دافئ .

● يسقى قالب البابا الكبير إما على طبق التقديم أو فى نفس القالب بإضافة الشراب تدريجيًا وبعدها يقلب على طبق التقديم ولا ينقل من طبق لآخر بعد تشربه حتى لا يتعرض للكسر .

جاتو البابا :

يقدم البابا كوحدات جاتو مجملة بالكريم شانتى . توضع العجينة فى قوالب صغيرة مجوفة من الوسط بحيث تصل لمنتصفها وتترك حتى تتضاعف وتملأ القوالب . تخبز وتتم كالسابق . تشق من المنتصف وتملأ بودرات من الكريم شانتى .

البيتزا Pizza
(بخميرة البيرة)

هى إحدى أنواع الفطائر الإيطالية الشعبية الشهيرة التى تؤكل كوجبة غداء أو عشاء خفيفة مع نوع من الخضر الطازجة أو الفاكهة كوجبة متكاملة ويقابلها فى مصر ساندوتش الفول المدمس أو الطعمية بالسلطة الخضراء وقد انتشرت البيتزا فى معظم بلاد العالم. وتتنوع طرق حشوها وأشهرها حشوة الجبن وشرائح الأنشوجة ومن مميزاتها مطاطية الجبن وهى ساخنة .

وتصنع إما من عجينة الخبز أو تشترى عجينة خبز بلدى أو أفرنجى من المخبز. أو بعجينة الفطير (البسيط) .

مقدار رقم ١ (بالزيت)
٢ كوب دقيق - $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح
٢ ملعقة كبيرة زيت - ملعقة شاى سكر
قطعة خميرة بيرة كالليمونة - $\frac{3}{4}$ كوب ماء أو لبن

مقدار رقم ٢ (بالزبد دسمة)
٢ كوب دقيق - $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح
٤ ملعقة كبيرة زبد سائح - بيضة - ملعقة شاى سكر
قطعة خميرة بيرة كالليمونة - $\frac{3}{4}$ كوب لبن دافئ

الطريقة:

١ - تدعك الخميرة بالسكر ويضاف إليها الماء الدافئ أو اللبن والملح.
٢ - يوضع الدقيق فى سلطانية وتعمل حفرة بوسطه يصب فيها الزيت أو الزبد السائح والبيضة.
٣ - تعجن بالسائل بملعقة خشب من الداخل للخارج تدريجيًا حتى تتكون عجينة متوسطة الليونة.
٤ - ترفع الملعقة (وتُلَت) العجينة باليد حتى تصير ملساء ناعمة مطاطة لا تلتصق بالسلطانية أو اليد.
٥ - ترفع وتدهن السلطانية بالزيت وتقلب فيه العجينة (على هيئة كرة).
٦ - تغطى وتترك حتى ترتفع لمدة حوالى ساعة.
٧ - (تُلَت) ثانية جيدًا لتوزيع الغاز وحتى يسهل تشكيلها.

تشكل كالآتى:

١ - مستدير كبير فى حجم التورتة (مقاس ٢٤ سم مثلا) المقدار يعطى ٢ مستدير. الشكل الملون بعد ص ٦٠٠
٢ - أرغفة مستديرة صغيرة. المقدار يعطى ١٠ مستديرات. أو دوائر صغيرة لحفلات الشاى.
٣ - مستطيل كبير حسب حجم الصاج يقسم مربعات (٨×٨ سم).

أولاً : تدهن صينية مستديرة منخفضة الجوانب بالزيت ، يؤخذ نصف العجينة وتشكل على هيئة مستدير ، توضع بالصينية .تبطط باليد حتى تملأ قاعدة الصينية وترتفع حوالى ١ سم على الجوانب (السُّمك ١ سم) .

ثانيًا : لعمل الأرغفة الصغيرة : يدهن صاج كبير بالزيت وتقسم العجينة إلى ١٠ – ١٢ قطعة صغيرة .
تكور كل قطعة وتبطط على الصاج على هيئة مستدير قطره ٥ – ١٢ سم ، والسمك حوالى ½ سم ، تدهن اليد بالزيت فى أثناء عمل للحصول على شكل مستدير . تكرر العملية مع باقى القطع وتترك مسافة ٣ سم بين الدائرة والأخرى .

ثالثًا : المستطيل : يدهن صاج كبير منخفض الجوانب بالزيت وتكسى به العجينة . تبطط باليد حتى تملأ الصاج وترتفع حوالى . سم على الجوانب ، تقسم مربعات بعد النضج وتحشى البيتزا بإحدى الحشوات الآتية :

الحشوة الأولى (بالجبن الرومى)

كوب عصير طماطم سميك متبل
كوب جبن رومى **أو** (بارميزان أو موزاريلا)
• ثمرة طماطم مقشرة مقطعة صغيرًا
. ـ زيتون أسود مقطع (أنصاف أو أرباع)
ـبى من الفلفل الأسود ، قليل من الزعتر

الحشوة الثانية (بالأنشوجة)

كوب عصير طماطم سميك متبل
علبة أنشوجة شرائح
كوب جبن رومى مبشور أو شرائح
زيتون أسود مقطع – فص ثوم مفرى
ثمرة طماطم مقطعة صغيرا

طريقة :

١ – تغطى البيتزا أولا بعصير الطماطم السميك .
٢ – ترش بالجبن الرومى المبشور أو المقطع شرائح رفيعة .
٣ – ترص شرائح الأنشوجة فى حالة استعمالها وتجمل بقطع الزيتون الأسود والطماطم والزعتر فى حالة استعماله .
٤ – يرش السطح خفيفًا بالزيت (زيت ذرة – بذرة قطن – زيت زيتون) تخمر ٢٠ دقيقة .
٥ – تخبز فى فرن حار ٢٠٥°م (٤٠٠°ف) لمدة حوالى ٢٠ – ٢٥ دقيقة .

• يلاحظ أن عجينة البيتزا لا تترك حتى تتضاعف فى الحجم كباقى عجائن خميرة البيرة حتى لاترتفع كثيرًا وتغطى الحشو بعد التشكيل وحتى يكون طعمها وشكلها شبيهًا بالفطير إلى حد ما .

البيتزا (بدون خميرة البيرة)

هى طريقة أسرع من السابقة ويستعمل فيها مسحوق الخبز (البيكنج بودر) بدلا من خميرة البيرة فلا تحتاج إلى تخمر ، وتعمل بطريقة فرك المادة الدهنية فى الدقيق كالفطير . وتقدم الوحدات الصغيرة كنوع من المملحات فى حفلات الشاى .

● يبتكر البعض فى عمل حشوات يدخل فيها اللحم الناضج أو المشروم أو الجمبرى الناضج .. إلخ ، وهى بذلك تختلف عن البيتزا الإيطالية التقليدية .

المقادير :

٢ كوب دقيق منخول	٢ ملعقة شاى بيكنج بودر
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح	ماء بارد للعجن حوالى $\frac{1}{2}$ كوب
$\frac{1}{4}$ كوب سمن أو مرجرين	بيضة ممزوجة

الطريقة :

١ – يوضع الدقيق المنخول مع البيكنج بودر والملح فى سلطانية .

٢ – تضاف المادة الدهنية وتفرك بأطراف الأصابع حتى تختفى فى الدقيق ويصير الخليط كالبقسماط الناعم تضاف البيضة.

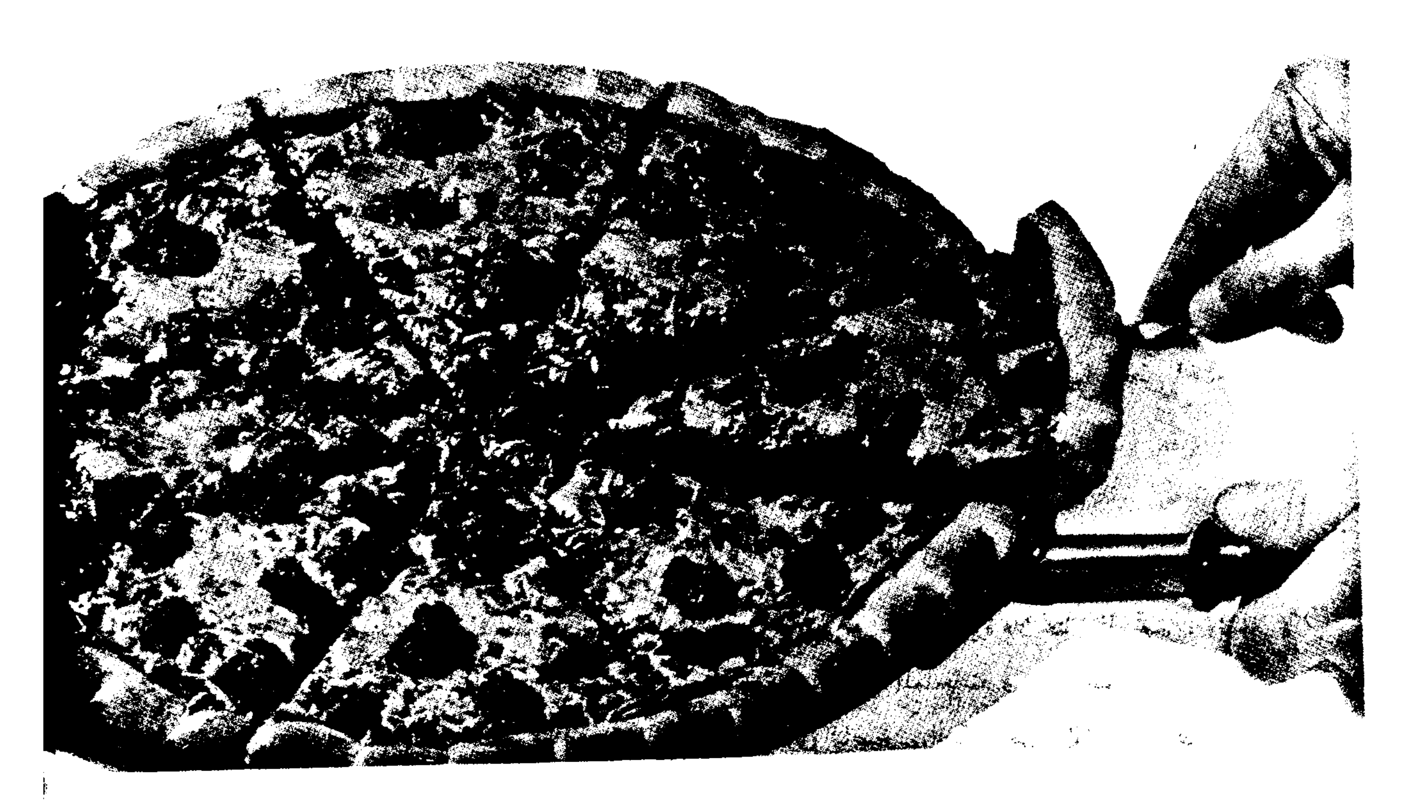
٣ – تعمل حفرة بالخليط ويضاف السائل البارد تدريجيًّا مع العجن بشوكة حتى يتجمع الخليط على هيئة عجينة يابسة .

٤ – (تُلَت) خفيفًا على لوحة مرشوشة بالدقيق حتى تتجانس وتصير ملساء ناعمة .

٥ – يدهن صاج بالزيت أو السمن وتشكل البيتزا كالسابق .

٦ – تفرد العجينة على منضدة مرشوشة خفيفا بالدقيق وتقطع مستديرات كبيرة أو مربعات كالسابق ، تغطى بالحشو وتخبز .
أو تقطع بقطاعة مستديرة صغيرة كالبسكويت وتغطى بالحشو وتقدم الوحدات الصغيرة كنوع من المملحات فى حفلات الشاى .

● يمكن الاستغناء عن البيكنج بودر وفى هذه الحالة تزاد المادة الدهنية إلى $\frac{1}{2}$ كوب .



بيتزا مستديرة قطرها من ٢٥ – ٣٠ سم

عجائن خميرة البيرة على الطريقة الشرقية

المقادير المذكورة فيما بعد تعتبر أساسًا لعجينة تقدم منها عدة تشكيلات مثل : الفطير بالعجوة – فطير الرحمة – المنين – نقراقيش وغير ذلك . وطريقة العمل تختلف نوعًا عن الطرق السابقة ويغلب عليها طريقة الفرك كما فى الفطائر الناعمة حتى تعطى عجنة دسمة ناعمة وفى نفس الوقت هشة خفيفة .

الفطير بالعجوة

حوالى ٣٠ – ٤٠ فطيرة

المقادير :

١ ك دقيق منخول . ½ ملعقة شاى ملح ناعم
١½ – ٢ كوب سمن أو زيت
١ – ٢ باكو خميرة بيرة (حوالى ٢٠ جم)
١ – ٢ كوب ماء دافئ للعجن أو لبن
٢ ملعقة شاى سمسم

للحشو : باكو عجوة . ½ كوب ماء . ½ ملعقة شاى قرفة . ملعقة شاى سمن وقد يستغنى عنها (يمكن استعمال ½ ك بلح أمهات بدلا من العجوة ويستغنى عن الماء .

*** فطيرة بعجوة تزن ٥٠ جم تعطى حوالى ٢٠٠ سُعرا .**

الطريقة :

إعداد العجوة :

١ – تنزع النواة إن وجدت ، ترفع مع الماء على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشب حتى تدهك وتلين تمامًا .
٢ – تضاف إليها القرفة والسمن فى حالة استعماله وتقلب جيدًا وتترك جانبًا لحين استعمالها .

عمل العجينة :

١ – ينخل الدقيق والملح ويوضع فى إناء عميق ويخلط بالسمسم وتعمل حفرة بوسطه .
٢ – يقدح السمن ويصب فى الحفرة ويقلب بملعقة أو مقصوصة حتى تهدأ حرارته .
٣ – يفرك فى الدقيق جيدًا براحة اليدين وهى تعمل على فصل حبيبات الدقيق عن بعضها وبالتالى تقل كمية الماء اللازمة معجن ويعطى فطيرًا ناعمًا .
٤ – تدعك الخميرة بالسكر ويضاف إليها نصف الماء الدافئ .
٥ – تضاف لخليط الدقيق مع العجن ويضاف باقى الماء تدريجيًا للحصول على عجينة يابسة نوعًا ملساء ناعمة .
٦ – ترفع من الإناء ويدهن بالسمن وتقلب العجينة به وتغطى وتترك حتى تخمر حوالى ١ – ١½ ساعة .
٧ – تلت العجينة خفيفًا وتقسم نصفين ، يترك نصف لحين الانتهاء من الآخر .
٨ – يشكل نصف العجينة على هيئة أسطوانة قطرها حوالى ٥ – ٦ سم . تقسم بالسكين إلى قطع متساوية الحجم .

٩ – تشكل كل قطعة على هيئة مستدير يجوف وسطه قليلا وتوضع به ملعقة شاى من العجوة .

١٠ – تجمع الأطراف لتغطية الحشو وتلصق مع بعضها وتبطط القرصة أو الفطيرة حتى تأخذ شكلاً مستديرًا .

١١ – ترص القُرص على صاج مدهون بحيث يكون السطح الأملس لأعلى مع ترك مسافات صغيرة حوالى ٢ سم بينها .

١٢ – يدهن سطحها بالسمن وتغطى وتترك حتى تتضاعف حوالى ½ – ¾ ساعة .

١٣ – تخبز فى فرن حار نوعًا حتى تنضج ويحمر سطحها خفيفًا (حوالى ٢٥ دقيقة) .

تشكيل آخر مربع :

١ – يفرد نصف العجينة على هيئة مستطيل فى صاج كبير مستطيل مدهون ويبطط باليد بحيث لا يزيد سُمكه عن ½ سم .

٢ – تبسط العجوة على المستطيل بحيث تغطيه بطبقة متساوية .

٣ – يغطى الحشو بنصف العجينة الآخر بحيث لا يزيد سُمكه عن ½ سم ، ويضغط على الجوانب حتى تلتصق جيدًا .

٤ – يقسم مربعات (٥ × ٥ سم) أو مستطيل (٢ × ٧ سم) أو حسب الرغبة .

٥ – يدهن السطح بالسمن السائح ويترك حتى يتضاعف ويخبز كالسابق .

* يمكن عمل أى تشكيل من تشكيلات عجائن خميرة البيرة السابقة بهذه العجينة وإن كان الناتج مختلفًا .

فطير الرحمة

كما يتضح من تسميته يعمل فطير الرحمة ويوزع على المحتاجين كنوع من الترحم على الأحياء الذين تركوا العالم .

–كمقادير وطريقة الفطير بالعجوة مع استبدال العجوة بملعقة كبيرة شمر ويانسون تخلط مع الدقيق والسمسم .

المنين والقراقيش

كمقادير وطريقة الفطير بالعجوة مع الاستغناء عن العجوة والشمر واليانسون وتشكل العجينة على هيئة اسطوانات مبرومة طويلة قطرها لا يزيد عن ٣ سم . تبطط على المنضدة باليد وتقطع بسكين حاد بانحراف ويكون حجم المنين عادة أصغر من القراقيش . تدهن بالسمن وتخمر وتتمم كما فى الفطير بالعجوة .



الفطير بالعجوة
(تشكيل آخر)

توضع العجوة على مستدير وتغطى بمستدير آخر مع قفل الحواف جيدًا أو يثنى المستدير بعد حشوه كما فى القطايف .

كعك العيد

من أطباق الضيافة الهامة التقليدية التى تقدم فى الأعياد وخاصة فى مصر وكعك العيد فريد فى نوعه فهو دسم جدًّا ولذيذ طعم ، وتتبارى كل أسرة فى تقديمه ناعمًا جدًّا يتفتت عند لمسه باليد . والإكثار منه ضار بالصحة ويسبب ارتباكًا لعملية الهضم لارتفاع نسبة الدهن به بالإضافة إلى النشا بالدقيق والسكر والعجوة وكلها مواد مولدة للطاقة وتعطى مزيدًا من السعرات .

● **كعكة واحدة تزن ٥٠ جم تعطى حوالى ٢٣٠ سُعرًا .**

مقادير :

١ ك دقيق فاخر منخول ، ½ ملعقة شاى ملح ناعم

٢ - ½ ٢ كوب سمن

١ - ٢ باكو خميرة بيرة طازجة (حوالى ٢٠ جم)

حوالى ¾ كوب ماء دافئ أو لبن

½ ملعقة كبيرة سمسم (اختيارى)

ملعقة شاى فانيليا

لرش الوجه : سكر ناعم جدًّا

الحشو : أحد هذه الحشوات :

مكسرات مفرية - ملبن - عجوة - عجمية

العجوة : (ينظر الفطير بالعجوة)

العجمية :

٢ ملعقة كبيرة سمن ، ٢ ملعقة كبيرة دقيق

١ كوب عسل أبيض

ملعقة شاى سمسم ، ½ ملعقة شاى فانيليا أو رائحة الكعك

طريقة :

عمل العجمية : (كطريقة الصلصة البيضاء) .

١ - يسخن السمن فى إناء مستدير القاع ومنحدر الجوانب ويضاف إليه الدقيق مع التقليب بملعقة خشب حتى يصفر لونه خفيفًا . يضاف السمسم ويقلب ويبعد الإناء عن النار .

٢ - يضاف العسل الأبيض تدريجيًّا مع التقليب الجيد . يعاد الخليط على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ خفيفًا .

٣ - يبعد عن النار وإلا صارت العجمية مطاطة جامدة .

٤ - تضاف الفانيليا أو رائحة الكعك وتترك حتى تهدأ ثم تشكل كرات صغيرة الحجم بعدد الكعك وتترك حتى تبرد .

عمل الكعك :

١ - ينخل الدقيق والملح وتعمل بوسطه حفرة .

٢ - يقدح السمن ويصب ثلاثة أرباعه فى وسط الدقيق ويقلب بمقصوصة حتى تهدأ حرارته .

٣ - تفرك (تبس) المادة الدهنية بالدقيق بواسطة راحتى اليدين وذلك يساعد على تغليف حبيبات الدقيق بالمادة الدهنية فلا يمتص كمية كبيرة من الماء عند عجنه وبالتالى يقل تكون الجلوتين الذى يعمل على جفاف الكعك وخشونته .

٤ - تذاب الخميرة فى الماء الدافئ وتضاف لخليط الدقيق ويعجن بالماء تدريجيًّا لعجينة يابسة نوعًا ملساء متجانسة .

٥ - تغطى وتترك حتى تخمر حوالى ½ - ١ ساعة .

٦ - يضاف باقى مقدار السمن السائح الدافئ ويقلب فى العجينة حتى تتشربه وهذا يكسبها طراوة فيسهل نقشها .

٧ – يقطع قطعًا متساوية فى حجم عين الجمل ، تكور ويعمل بوسطها حفرة يوضع به كرة صغيرة من العجمية أو الملبن أو العجوة حسب الرغبة .

٨ – تجمع الأطراف لأسفل وتبطط الكعكة قليلا (يجب ألا يزيد سُمكها عن ١ سم) .. وهذا يساعد على نضجها من الداخل .

٩ – تنقش بمنقاش الكعك رفيعًا وترص فى صاج وتترك حتى تخمر حوالى ½ – ¾ ساعة .

١٠ – يخبز الكعك فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج من الداخل ويصفر لونه خفيفًا (ذهبى فاتح) .

١١ – يرفع الكعك باحتراس ويوضع على قاعدة سلك أو يترك فى الصاج حتى يبرد .

١٢ – يرش بالسكر الناعم ويرص فى علبة ويحفظ .

● المقدار يعطى ٢٠ – ٢٢ كعكة كبيرة . أو ٤٠ – ٤٥ كعكة صغيرة .

كعك بدقيق السميط (المعمول الشامى)

يختلف عن الكعك المصرى فى نوع الدقيق المستعمل إذ يعمل بدقيق السميط ذو الحبيبات الخشنة ولذلك فهو ليس فى نعومة الكعك المصرى . وله طعمه المستحب المميز .

المقادير :

٢ كوب دقيق سميذ (سميط)

½ كوب سمن مقدوح ، ¼ ملعقة شاى ملح

½ ملعقة شاى محلب مدقوق ناعمًا

½ باكو خميرة بيرة طازجة (٧ جم)

ملعقة شاى سكر

حوالى ½ كوب ماء دافئ

الحشو :

يخلط مع بعض : ½ كوب جوز (عين جمل) مفرى ناعمًا ، ½ كوب سكر . ملعقة كبيرة ماء زهر .

الطريقة :

١ – ينخل الدقيق والملح ويوضع فى سلطانية ويخلط به المحلب .

٢ – يقدح السمن ويصب على الدقيق ويقلب بملعقة حتى يهدأ .

٣ – يفرك السمن فى الدقيق كما فى كعك العيد حتى يغلف حبيبات الدقيق جيدًا .

٤ – تدعك الخميرة بالسكر ويضاف إليها جزء من الماء وتصب على الدقيق ، يضاف باقى الماء تدريجيًا مع العجن للحصول على عجينة يابسة نوعًا متجانسة .

٥ – يغطى ويترك حوالى ساعة حتى يخمر .

٦ – (تُلَت) العجينة خفيفًا باليد مع رشها بماء الزهر وتقطع إلى كرات فى حجم عين الجمل .

٧ – تجوف وتحشى بحشوة الجوز وتلم الأطراف لأسفل وتبطط الكعكة أو تعمل على شكل بيضاوى .

٨ – تنقش الكعكات وتوضع فى صاج مدهون ومرشوش بدقيق السميط .
٩ – يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويصفر خفيفًا .
١٠– يترك حتى يبرد ويرش بالسكر الناعم .

المعمول (بدون خميرة البيرة)

- المقادير السابقة وتعمل بطريقة دعك المادة الدهنية مع ½ كوب سكر ناعم بملعقة خشب أو باليد حتى يبيض الخليط .
- تضاف ملعقة ماء الزهر أو ماء ورد ، ويضاف دقيق السميط تدريجيًا للحصول على عجينة يابسة نوعًا .
- يحشى بحشوة الجوز كالسابق وينقش ويخبز كالكعك السابق .

لقمة القاضى Dumplings-Locomades

تعرف لقمة القاضى فى سوريا ولبنان باسم العوامات لأنها تطفو فى أثناء تحميرها وتسمى بالزلابيا فى صعيد مصر . وهى من عجائن خميرة البيرة المستحبة وخاصة فى الصباح فى الفطور . ويمكن عمل العجينة وحفظها بدون تخمير فى الثلاجة مغطاة لمدة ١٢ ساعة وفى الصباح (تُلَت) جيدًا وتترك مغطاة فى مكان دافئ حتى تتخمر قبل تحميرها .

المقادير رقم ١

٤ كوب دقيق منخول ، ¼ ملعقة شاى ملح
باكو خميرة بيرة طازجة (١٠ جم)
١ – ٢ كوب ماء دافئ للعجن
للتحمير : زيت غزير

المقادير رقم ٢

٤ كوب دقيق منخول ، ½ ملعقة شاى ملح
٣ من البطاطس المتوسط المسلوق المهروس
باكو خميرة بيرة (حوالى ١٠ جم)
٢ – ٢½ كوب ماء دافئ للعجن

الشراب: [يعمل مقداران]

كوب سكر – ¾ كوب ماء – يذاب السكر فى الماء ويترك يغلى ٥ دقائق ، يرفع من على النار وتضاف الفانيليا أو ماء الورد .

لطريقة :

١ – تذاب الخميرة فى الماء الدافئ (كوب) .
٢ – ينخل الدقيق والملح ويوضع فى سلطانية . ويضاف إليه البطاطس المسلوق المهروس فى حالة استعماله .
٣ – تضاف الخميرة ويعجن الخليط لعجينة لينة فى سُمك النقيطة بباقى مقدار الماء .
٤ – (تُلَت) جيدًا باليد وذلك بضرب العجينة بقوة (عملية طب) حتى تصير العجينة لينة مطاطة ناعمة تترك اليد سلطانية . وهذه الخطوة هامة لأنها تدخل الهواء فى العجينة .
٥ – تغطى وتترك فى مكان دافئ حتى تتضاعف (فى حالة حفظها لثانى يوم توضع فى إناء بحيث تصل لأقل من منتصفه تغطى بفوطه وطبق وتوضع فى الثلاجة تتخمر ببطء) .
٦ – (تُلَت) خفيفًا (يلاحظ أنها تهبط لخروج بعض الغاز) . ولكنها تستعيد حجمها ثانية سريعًا .

٧ – تدهن ملعقة شاى بالزيت ويقطع جزء صغير من العجينة بالملعقة فى حجم (البندقة الكبيرة) وتلقى فى الزيت الغزير الساخن تغمس الملعقة باستمرار فى زيت بارد فهذا يساعد على إنزلاق العجينة منها .

٨ – تقلب بمقصوصة أو ملعقة مصفاة (يلاحظ أنها تنتفخ وترتفع لأعلى نظرًا لخفتها) ولذا يجب تقليبها حتى تحمر من جميع الجهات بلون متجانس ذهبى .

٩ – ترفع لقمة القاضى بالمقصوصة وتصفى من الزيت الزائد وذلك بهز المقصوصة باحتراس على الإناء .

١٠ – توضع فى مصفاة تحتها طبق لتلقى الزيت الزائد .

١١ – توضع فى الشراب البارد حتى تتشربه . ترفع وتقدم أو ترش بسكر ناعم .

لقمة القاضى الناجحة : تكون منتفخة مفرغة من الداخل ، خفيفة هشة وذهبية اللون .

● ٨ وحدات من لقمة القاضى (حوالى ١٠٠ جم) تعطى حوالى ٣٣٠ سُعرًا .

المشبّك

١ – توضع عجينة لقمة القاضى اللينة فى كيس بلح الشام المتين وبه قمع سادة صغير .

٢ – تشكل فى الزيت الساخن على هيئة دائرة ملفوفة من الداخل للخارج وتترك حتى تحمر .

٣ – تسقى بالشراب كالسابق وترش بالمكسرات المفرية .

ملخص

رغيف التموين المصنوع من الدقيق والملح وخميرة البيرة والماء (وزنه حوالى ١٤٠ جم) يمد الإنسان بجزء كبير من احتياجاته اليومية من الآتى :

٣٢٠ سُعرًا	١ جم دهن	٠,٣ ملجم ب١ (ثيامين)
١٠ جم بروتين	٢٠ ملجم كالسيوم	٠,٠٨ ملجم ب٢ (رايبوفلافين)
٧٠ جم كربوهيدرات	٣ ملجم حديد	٣ ملجم نياسين

وهكذا يتضح أن تناول الخبز يوميًا بكميات معتدلة تناسب سن الشخص ووزنه (١½ – ٣ رغيف يوميًا) أفيد للصحة الجيدة عن تناول كميات أكبر من أطعمة نشوية تمامًا أو سكرية أو دهنية . (ينظر تخطيط الغذاء اليومى – الباب الثانى) .

☐ يظن البعض أن الخبز فقط يسبب السمنة . فإذا عرفنا أن شريحة الخبز التى تزن ٣٠ جم تعطى ٧٠ سُعرًا كالموجودة فى زجاجة مياه غازية أو قطعة صغيرة من الحلوى مع الفارق بين فائدة كل منها ، إذًا لعرفنا أن ما يؤكل مع الخبز من أطعمة مسبكة ومحمرة وزبد وخلافه هى التى تساعد على الزيادة فى الوزن .

☐ الخبز الكامل (الأسمر) أعلى فى قيمته الغذائية عن الخبز الأبيض ولكنه أعسر هضمًا ولا يقبل علية المستهلك كالخبز الأبيض الشامى والإفرنجى . والخبز البلدى أفيد لصحة الإنسان لأنه يحتوى على ألياف إلى جانب الفيتامينات والأملاح المعدنية .

☐ عجائن خميرة البيرة التى يضاف إليها اللبن والسمن والبيض كالبريوش والكرواسان والشريك . . إلخ مرتفعة القيمة الغذائية والحيوية ويكفى الشخص واحدة أو اثنتين منها مع كوب شاى للفطور أو العشاء ونوع من الفاكهة الطازجة كوجبة كاملة

☐ كعك العيد والأصناف الأخرى المرتفعة المادة الدهنية والسكرية يجب أن تؤكل باعتدال ، فهى التى تؤدى إلى السمنة وأضرارها . (ينظر الباب الأول – الكربوهيدرات والدهون) .

الفطـائر Pastries

هى عجائن يابسة نوعًا سهلة الفرد . أساسها الدقيق والمادة الدهنية والسائل والملح . ومع أن مكوناتها محدودة فقد تبدو سهلة لعمل . ولكنها فى الواقع تحتاج إلى فهم جيد لدور كل من هذه المكونات فى عجينة الفطير.

فيمكن بنفس مقادير الفطير الواحدة صنع فطير ناعم خفيف أو فطير ذو طبقات مورق ، وذلك باتباع طريقة مختلفة فى عمل كل منها ومعنى ذلك أن ما نسميه بالفطير البسيط وما يسمى بالفطير الدسم كلاهما يحتوى على المادة الدهنية وفى معظم الأحيان بنفس النسبة . أى أنهما يتساويان فى درجة الدسامة أو عدد السُعرات ، ولذا يفضل أن يسمى « الفطير البسيط » الفطير بطريقة الفرك وصفاته الناعم الخفيف ، ويسمى « الفطير الدسم » الفطير ذو الطبقات او المورق .

الأنواع التى تدخل تحت اسم الفطائر هى :

١ – الفطير بطريقة الفرك أو الناعم الخفيف (المعروف بالبسيط)

٢ – الفطير ذو الطبقات أو المورق (المعروف بالدسم)

٣ – عجينة الشو وتعرف أيضًا بعجينة الإكلير ، ومع أن هذه العجينة تختلف تمامًا فى طريقة صنعها عن الأول والثانى فإنها تدخل ضمن هذه المجموعة .

المكونات الأساسية للفطائر :

يدخل فى صناعتها أربعة مواد هى :

١ – الدقيق .   ٢ – المادة الدهنية .   ٣ – السائل .   ٤ – الملح .

ولكل منها دوره الهام فى نجاح الفطائر .

(تراجع المواد الداخلة فى عمل العجائن ودورها – الباب الثانى عشر) .

وفيما يأتى أهميتها بالنسبة للفطائر :

الدقيق : هو المادة الأساسية التى يعتمد عليها نجاح الفطائر . وهناك دقيق خاص بالفطائر يحتوى على ٩ – ١١٪ من الجلوتين الضرورى لتكوين عجينة متماسكة ذات مطاطية مناسبة للفرد . ولتكوين الهيكل الصلب الذى يحبس الغاز والمادة الدهنية بالفطائر فيجعل المنتج خفيفًا . ولكن مثل هذا الدقيق غير متوفر بمصر

أنواع الدقيق المحلية التى تصلح للفطائر :

١ – **الدقيق الأبيض الفاخر**:ولا تعرف نسبة ما به من جلوتين وهو المستعمل فى جميع أنواع العجائن المنزلية من فطائر وكعك وبسكويت .. إلخ . ولذا فالمخبوزات لا تكون فى كل مرة تصنع فيها فى نفس المستوى من النجاح . وهو المفضل فى عمل الفطائر .

٢ – **دقيق الأكياس الصغيرة** (كيلو) المحتوى على مادة رافعة . وهذا لا يصلح لعمل الفطائر . ويستعمل فى صناعة البسكويت والكعك التى يدخل ضمن مكوناتها مسحوق الخبز .

٣ – **الدقيق المخلوط** (يحتوى على ردة) . وهذا لا يصلح لعمل الفطائر وغيرها من المخبوزات إلا بعد نخله بمنخل حرير دقيق الثقوب لحجز الردة التى تعمل على تفككها وإكسابها اللون الأسمر غير المرغوب . وفى هذه الحالة يفقد الدقيق حوالى ١/٣ كميته بالنخل .

٤ – **دقيق الذرة** وهو لا يصلح إلا لبعض الأنواع مثل كعكة الذرة . لأنه لا يحتوى على جلوتين .

المادة الدهنية : (تراجع المواد الدهنية – الباب الثالث) .

والمواد الدهنية التى تصلح للفطائر هى :

١ – **الزبد الطبيعى والصناعى (المرجرين)** : يحتوى على ٢٠٪ ماء . جيد النكهة ويجعل الفطير أقل نعومة من الدهون الصلبة الأخرى . ولذا عند استعمال ٣/٤ كوب سمن صناعى يؤخذ كوب زبد – والزبد يعطى نتائج ممتازة فى الفطير ذى الطبقات لسهولة توزيعه وتخلله فى العجينة ويكسبها الهشاشية والتوريق المطلوب . ومن عيوبه أنه غالى الثمن .

٢ – **السمن الصناعى (١٠٠٪ دهن)** : وهو ممتاز فى صناعة الفطير بطريقة الفرك بصفة خاصة لأنه يكسبه النعومة المطلوبة . وقد تقدمت صناعة السمن الصناعى وتعددت أنواعه ، ومن عيوبه أن بعض أنواعه لها طعم غير مستحب فى الفطائر .

٣ – **السمن الطبيعى (١٠٠٪ دهن)** : أقل صلابة من السمن الصناعى ، غالى الثمن ، سريع الانصهار ويصعب توزيعه فى الفطائر وخاصة المورق ، له نكهة وطعم ممتاز ، ويصلح للفطير بطريقة الفرك على أن يكون جامدًا .

٤ – **الزيوت (١٠٠٪ دهن)** : سائلة ويصعب خلطها أو فركها مع الدقيق ، ولذا تتبع طريقة خاصة عند استعمالها ، وهى تكسب المخبوزات النعومة ولا تصلح للفطير المورق . وهى أنسب لمرضى تصلب الشرايين من الدهون الجامدة السابقة .

٥ – **الشحوم الحيوانية** : يستعمل عادة الدهن البقرى وشحم الخراف المحيط بالكلى ، ويفضلها الطهاة فى عمل البغاشة الراقية ، وهى سريعة التزنخ ولها نكهة قوية غير مستحبة .

الماء (السائل) :

يستعمل الماء عادة فى عجن الفطائر . وأحيانًا اللبن فى بعض الفطائر القليلة . ويجب أن يكون الماء باردًا فى الشتاء ومثلجا فى الصيف حتى لا تنصهر المادة الدهنية .

ومن الصعب تقدير كمية الماء بدقة لأن ذلك يتوقف على نوع الدقيق ونسبة ما به من جلوتين وقدرته على امتصاص الماء . ويضاف الماء بكميات تكفى فقط لتكوين عجينة يابسة نوعًا غير لزجة يمكن فردها بسهولة .

الملح :

تظهر أهميته بصفة خاصة فى الفطائر ، فهو يحسن نكهة الدقيق والمادة الدهنية ، والفطير الخالى من الملح طعمه غير مستساغ كما يعمل على تقوية الجلوتين ، ويفضل استعمال الملح النقى الخالى من الشوائب أى ملح السفرة ، لأن الملح العادى يحتوى على شوائب ويكون خشنًا مما يجعل الفطير ثقيلا غير مستحب الطعم .

الطرق المتبعة فى عمل الفطائر

١ - **طريقة الفرك Rubbing - in Method :**

وتصلح لعمل الفطير الناعم الخفيف (البسيط) Short-Crust pastry ، وهى أسهل الطرق وأكثرها استعمالا .

٢ - **طريقة الفرد والطى Rolling and Folding Method :**

وتصلح لعمل الفطير ذو الطبقات أى المورق Puff or Flaky Pastry . ومنه الميل فىّ Milles Feuilles وهو معروف تجاريا بالفيتاش ، وكلها أسماء يقصد بها تعريف الفطير المورق الهش .

٣ - **طريقة الزيت Oil-Pastry Method:**

وهى طريقة سريعة مختلفة عن السابقتين لسيولة المادة الدهنية . وتناسب مرضى تصلب الشرايين وضغط الدم وغير ذلك .

٤ - **طريقة الماء الساخن Hot-Water Method:**

وهى طريقة تجمع بين التوريق والنعومة ، ولكنها أقل استعمالا من الطريقتين ١ ، ٢ .

لنجاح الفطائر يتبع الآتى

١ - تستعمل خامات جيدة كلما أمكن ذلك ، وتؤخذ المقادير بعناية ودقة .

٢ - ينخل الدقيق على ورقة زبد ويعاد نخله مع الملح لإدخال كمية أكبر من الهواء . ويمكن نخله فى السلطانية مباشرة إذا وجد منخل المعدنى الصغير أو تستعمل مصفاة سلك صغيرة بيد .

٣ - العناية بالبرودة الصحيحة للمواد المستعملة ومكان العمل ، فالزبد الشديد الصلابة المأخوذ مباشرة من الثلاجة . أو سائح كلاهما يصعب تكبيله وفركه فى الدقيق أو توزيعه (باكو الزبد المعروف الوزن سهل فى الاستعمال) .

٤ - تفرك المادة الدهنية بأطراف الأصابع وبخفة مع رفع الأيدى لأعلى قليلا لإدخال كمية كافية من الهواء . ولفصل حبيبات الدقيق عن بعضها فيقل استعمال الماء وتكوين الجلوتين ، وهذا هام بالنسبة للفطير الناعم الخفيف

٥ - تستعمل الشوكة وليس الملعقة عند العجن بالماء ، لأنها أفضل فى التوزيع وحتى لا يدخل الدقيق والماء فى تجويف الملعقة مكونًا كتلا (كلاكيع) يصعب تفكيكها .

٦ - يرش الماء البارد بالملعقة وبكميات صغيرة مع التقليب الدائرى بالشوكة تجنبًا لزيادة ليونة العجينة .

٧ - تجمع العجينة باليدين وتُلت بخفة على المنضدة لمدة قصيرة حوالى دقيقة حتى تصير ملساء ناعمة تجنبًا لزيادة تكون الجلوتين الذى يقلل من نعومة الفطير . وهذا بخلاف عجائن خميرة البيرة .

٨ - عند فرد العجينة تمرر النشابة بخفة من منتصف العجينة إلى الأطراف لعمل مستدير وفى خطوط قصيرة للأمام لعمل مستطيل مع تحريك العجينة حتى لا تلتصق بالمنضدة .

٩ - الإكثار من رش المنضدة والنشابة بالدقيق فى أثناء الفرد يضيف مزيدًا من الدقيق للعجينة ويجعل الفطير جافًا ثقيلا ، يفضل من استعمال الدقيق تغطية سطح العجينة بقطعة بلاستك فى أثناء الفرد .

١٠ - يخبز الفطير فى فرن حار أولا ٢١٨ْم (٤٢٥ْ ف) حتى يتمدد الهواء ويتكون بخار الماء سريعا فيساعد على رفع العجين قبل تجمد الجلوتين الذى يكون الهيكل .

١١ - تجنب وضع الفطير على قاع الفرن (السطح السفلى) حيث الحرارة مباشرة تتلفه .

● **المرادنة أو النشابة :**

● يفضل أن تكون من النوع المتحرك الأملس الخالى من العقد . وهناك نوع من النشابات مغطى بنسيج مطاط محكم يساعد على سهولة انزلاقها وعدم التصاقها بالعجين . وإذا كانت النشابة غير ملساء فيمكن أن تكسى الأسطوانة بجورب قصير نظيف تمامًا من القطن ، يقص القدم ويستغنى عنه ويسحب الجزء الباق على الأسطوانة بحيث يكون محكمًا وملتصقًا بها ويثبت من الطرفين . ويمكن غسله وتغييره .

● من الطرق الأخرى التى تمنع التصاق العجينة بالنشابة . فرد العجينة بين طبقتين من ورق شمعى أو بسط قطعة كبيرة من البلاستيك على العجينة فى أثناء الفرد ، وهذا يجعل سطح الفطائر والبسكويت أملس متجانس السُّمك .



١ - لتقليل رش الدقيق وعدم
التصاق العجينة بالمنضدة
(تُلَت) داخل قطعة بلاستك مطوية



٢ - تفرد عجائن الفطير والبسكويت بين طبقتين
من ورق شمعى أو تبسط قطعة بلاستك
على العجينة فى أثناء الفرد



٣ - نموذج لتقطيع وحشو الفطائر الصغيره



٤ - فطائر مخبوزة صغيرة محشوة حلوة أو مملحة

الفطير بطريقة الفرك

١ – المقادير والطريقة الأساسية

(ترجع طريقة كيل المقادير– الباب الثانى عشر)

المقادير :

٢ كوب دقيق فاخر منخول	¾ كوب زبد أو ½ كوب سمن صناعى جامد
¼ ملعقة شاى ملح ناعم (سفرة)	¼ كوب ماء بارد (أو مثلج فى الجو الحار)



١ – توزيع المادة الدهنية فى الدقيق بالخلاط اليدوى أو بالسكين



٢ – رش الماء بالملعقة والعجن بالشوكة



٣ – عجينة يمكن فردها تجمعت وتركت الإناء



٤ – تُلَت خفيفًا وتكور حتى تصير ملساء



٥ – العجينة عند فردها غير ملتصقة بالمنضدة



٦ – فرد العجينة على هيئة مستدير

الطريقة : (الأساسية بالتفصيل) :

١ – ينخل الدقيق ويكيل ويضاف إليه الملح وينخل ثانية فى سلطانية العجن .

٢ – تقطع المادة الدهنية الباردة بالسكين داخل الدقيق ويساعد على ذلك غمس السكين فى الدقيق . أو يستعان بسكين آخر حتى لتقطيع المادة الدهنية صغيرًا ، والآخر لتخليص السكين الأول من المادة الدهنية .

٣ – يرفع السكين ، وتفرك المادة الدهنية بأطراف الأصابع (أبرد جزء فى اليد) مع رفع الأيدى قليلا لأعلى فى أثناء الفرك ، لإدخال الهواء . أو يستعمل خلاط الفطير اليدوى فى حالة وجوده ، وهو يوزع المادة الدهنية فى الدقيق دون فرك .

٤ – يستمر فى فرك وتوزيع المادة الدهنية حتى يصير الخليط محببًا كالأرز أو حبات البسلة (غير متعجن) ويلاحظ أنه كلما زاد الفرك زادت نعومة الفطير مما يجعله غير خفيف ، تعجن الخليط يدل على زيادة المادة الدهنية أو سيولتها .

٥ – يضاف الماء البارد (أو المثلج فى الجو الحار) برش ملعقة منه على خليط الدقيق باليد اليسرى ، فى حين تقلب اليد اليمنى الخليط بالشوكة بخفة وسرعة ، ويجب توزيع الماء على كل الخليط لترطيبه . (ينظر الشكل)

٦ – تكرر العملية باحتراس حتى تتكور العجينة وتتجمع حول الشوكة مكونة عجينة يابسة نوعًا يسهل فردها (وقد لا يستعمل الماء كله وقد يزيد تبعًا لنوع الدقيق) .

٧ – تخلص الشوكة من العجين وترفع ، وتجمع العجينة بخفة باليدين على هيئة كرة تترك السلطانية نظيفة .

٨ – توضع على منضدة أو لوحة مرشوشة خفيفا بالدقيق (وتُلَت) بخفة وسرعة بأطراف الأصابع حتى تنعم وتتجانس لمدة لا تزيد عن دقيقة .

٩ – فى الجو الحار توضع العجينة على طبق وتغطى بورق شمعى أو قطعة بلاستيك لمنع جفاف السطح وتكوين قشرة ، وتوضع فى الثلاجة لمدة ١٥ – ٣٠ دقيقة قبل فردها ، وهذا يساعد على تماسك العجينة وعدم سيولة المادة الدهنية .

١٠ – تفرد العجينة وتشكل وتحشى حسب الرغبة كالآتى :

طريقة الفرد :

١ – ترش اللوحة أو المنضدة خفيفًا بالدقيق ويمسح الزائد منه براحة اليد وكذا النشابة بعد رشها بالدقيق .

٢ – توضع العجينة على شكل كرة وتبطط باليد على هيئة مستدير أو مستطيل حسب الصنف المطلوب عمله .

٣ – تفرد بالنشابة بالضغط عليها خفيفًا من الوسط إلى الأطراف فى حالة المستدير ، وتكرر العملية عدة مرات مع رفع النشابة بسرعة عند الوصول إلى الأطراف حتى لا يقل سمكها عن الوسط ، وفى حالة المستطيل يضغط عليها بطول العجينة بخفة للحصول على مستطيل طوله ثلاثة أضعاف عرضه والسُّمك حسب الصنف المطلوب . (ينظر الشكل) .

٤ – يلاحظ تحريك العجينة فى أثناء الفرد حتى لاتلتصق بالمنضدة وعادة لا تحتاج العجينة إلى رش المنضدة والنشابة بالدقيق إلا إذا كانت لينة أكثر من اللازم . العجينة اليابسة جدًّا أيضًا غير مرغوبة لصعوبة فردها وتشكيلها وعدم تكوين الكمية اللازمة من الجلوتين . وبعد الخبز يكون الفطير ناعمًا لدرجة غير مستحبة ، ضعيف الهيكل ، سريع التفتت .

- إذا كان الجو حارًّا والعجينة تلتصق بالنشابة ، تبسط قطعة بلاستيك على العجينة فى أثناء الفرد وقد سبق ذكر ذلك .

تشكيل عجينة الفطير :

هذه العجينة هى الأساس للعديد من تشكيلات الفطير بطريقة الفرك . فيمكن تشكيل العجينة بطريقة سريعة توفر كثيرًا من الوقت والجهد دون أن يتخلف بعد فردها بقايا تحتاج إلى إعادة فردها .

كما يمكن تشكيل العجينة باستعمال قطاعات مختلفة الأشكال وهذه تحتاج إلى وقت وجهد أطول ويتخلف منها بقايا يعاد فردها . ولكل منها مميزاته .

ومن الممكن ابتكار حشوات وتشكيلات حسب الرغبة ويتوقف ذلك على الوقت المتاح .

خبيز :

١ – بعد تشكيل الفطير حسب الرغبة قد يُلمّع سطحه بالبياض أو البيض الكامل المخفف بالماء . يرص فى صاج مدهون خفيفًا ـضم بحيث تترك مسافات صغيرة بينه حتى يمكن استغلال أكبر مساحة ممكنة من الصاج .

٢ – يخبز فى فرن حار نوعًا ٢١٨° م (٤٢٥° ف) لمدة تتوقف على حجم وسمك وحدات الفطير – يبرد بعد نضجه على منخل سلك أو قاعدة سلك .

صفات الفطير الناعم (بطريقة الفرك) :

يجب أن يكون الفطير ناعمًا خفيفًا ، وتقاس النعومة بقوة الكسر أى أن يكون الفطير سهل القضم والمضغ ناعمًا فى الفم – لونه ذهبى – منتظم الشكل – اللب الداخلى خفيف غير جاف وغير متعجن .



١ – نموذج للفطير الناعم بعد الخبز



٢ – اللب الداخلى خفيف غير جاف وغير متعجن

٢ – فطير قليل المادة الدهنية
(طريقة الفرك)

يفضل البعض تقليل كمية المادة الدهنية فى الفطير لأسباب صحية أو لعدم زيادة السُّعرات ، وفى هذه الحالة يجب تعويض الجزء الناقص من المادة الدهنية باستعمال مسحوق الخبز (البيكينج بودر) الذى يساعد على نعومة الفطير وخفته (أى كبديل لجزء من المادة الدهنية ولإدخال مادة رافعة) وهنا تزيد نوعًا كمية السائل .

مقادير :

٢ كوب دقيق فاخر منخول

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ، ملعقة شاى بيكنج بودر

$\frac{1}{3}$ كوب زبد أو $\frac{1}{4}$ كوب سمن صناعى

$\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ كوب ماء بارد ، وقد يستعمل اللبن البارد .

طريقة :

– تنخل المقادير الجافة مع بعضها . توضع فى سلطانية وتقطع فيها المادة الدهنية الجامدة نوعًا وتفرك كما فى الطريقة الأساسية السابقة ص ٦١٩ . تتم وتشكل حسب الرغبة .

● **فطيرة غير محشوة تزن حوالى ٣٠ جم تعطى ٩٠ سُعرًا .**

٣ – عجينة الفطير الحلوة الناعمة
(طريقة الفرك)

تتميز هذه العجينة بحلاوتها الخفيفة وهى أكثر نعومة من المقادير الأساسية السابقة لوجود السكر وصفار البيض ضمن مكونات العجينة وتبعًا لذلك تقل كمية الماء المستعملة فى العجن .

وتصلح هذه العجينة لجميع أنواع الفطير الحلوة كأطباق الفطير الحلوة والفطيرات الحلوة التى تقدم كنوع من الجاتو .

المقادير :

٢ كوب دقيق فاخر منخول	ملعقة كبيرة سكر ناعم
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ناعم (سفرة)	صفار بيضة ممزوج بقليل من الفانيليا
$\frac{3}{4}$ كوب زبد أو $\frac{1}{2}$ كوب سمن جامد	٢ – ٣ ملعقة كبيرة ماء بارد

بياض البيض : يستعمل لتلميع الوجه وقد يستعمل للمرانج .

الطريقة :

١ – تتبع الطريقة الأساسية لعمل الفطير بطريقة الفرك ص **٦١٩** .

٢ – تشكل العجينة حسب الرغبة .

● يضاف السكر بعد فرك المادة الدهنية فى الدقيق ، حتى لا يؤدى إلى سيولة الخليط إذا أضيف فى أثناء الفرك .

● يضاف صفار البيضة أولا ، ويتمم العجن بالماء البارد تدريجيًا حتى الحصول على عجينة يابسة نوعًا غير لزجة سهلة الفرد .

٤ – الطريقة التجارية لعمل الفطير
(بطريقة الفرك)

وفيها يعجن جزء من الدقيق بكمية الماء لعمل عجينة لينة يمكن صبها ، وتفرك المادة الدهنية فى باقى الدقيق لتوزيعها ، ثم تضاف العجينة اللينة لخليط الدقيق والغرض من ذلك عدم استعمال كمية زائدة من الماء فى أثناء العجن فلا تلين العجينة أكثر من اللازم .

المقادير : مقدار من عجينة الفطير الأساسية السابقة ، وقد يضاف بيضة ويقلل الماء ص **٦١٩** .

الطريقة :

١ – يؤخذ $\frac{1}{4}$ كوب دقيق من المقادير ويوضع فى سلطانية صغيرة ويضاف إليه مقدار الماء تدريجيًا لتكوين عجينة لينة كالنقيطة

٢ – يوضع باقى الدقيق فى السلطانية الكبيرة وتفرك المادة الدهنية فيه كالسابق .

٣ – تصب العجينة اللينة (فى السلطانية الصغيرة) على خليط الدقيق بعد توزيع المادة الدهنية فيه ويعجن الجميع خفيفًا باليد لعجينة يابسة نوعًا .

٤ – تكور (وتُلَت) خفيفًا على المنضدة حتى تنعم وتتجانس . تغطى وتوضع فى الثلاجة قبل استعمالها .

الطريقة التجارية السريعة

مقدار من عجينة الفطير الأساسية ص ٦١٩ ، وتضاف بيضة ويقلل الماء .

الطريقة

١ – تخلط المادة الدهنية والماء والملح والبيضة فى حالة استعمالها ، فى سلطانية .

٢ – تقلب جيدًا بملعقة خشب .

٣ – يضاف الدقيق تدريجيا مع التقليب حتى تتكون عجينة مطاطة نوعًا صالحة للفرد .

٤ – توضع فى الثلاجة قبل تشكيلها .

● طريقة الزيت فى الفطير (سريعة)

وهى طريقة سهلة وسريعة . ويناسب الفطير بالزيت مرضى تصلب الشرايين وما شابه من الأمراض ، خاصة إذا استعمل زيت الذرة . ومعروف أن الزيوت النباتية تحتوى على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة التى لا ترفع مستوى الكولسترول فى الدم كالسمن والدهون الصلبة (تراجع الدهون فى جزء التغذية – الباب الأول) .

ولا يمكن فرك الزيت فى الدقيق كالدهون الصلبة ، ولذا تتبع طريقة أخرى سهلة فى صنعه . وينتج فطيرًا ناعمًا خفيفًا .

● يلاحظ استعمال البيكنج بودر فى المقدار الثانى ، لأن المادة الدهنية نقصت ، ولإدخال مادة رافعة .

المقادير رقم ١	المقادير رقم ٢
٢ كوب دقيق منخول	٢ كوب دقيق منخول
١/٢ ملعقة شاى ملح ناعم	١/٤ ملعقة شاى ملح ناعم ، ١ ملعقة شاى بكينج بودر
١/٣ كوب زيت ذرة أوزيت جيد طازج	١/٤ – ١/٣ كوب زيت
١/٢ كوب لبن مثلج	١/٣ كوب ماء مثلج

الطريقة :

١ – ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر فى حالة استعماله وتعمل حفرة بوسطه .

٢ – يخلط الزيت والسائل بشوكة ويصب فى الحفرة وتقلب بخفة بالشوكة من الداخل للخارج حتى يختلط السائل بالدقيق ويكون عجينة يابسة نوعًا تترك جوانب السلطانية .

٣ – تكور العجينة وتوضع على منضدة مرشوشة خفيفًا بالدقيق .

٤ – (تُلَّت) كما فى الفطير بطريقة الفرك لمدة ١ – ٢ دقيقة حتى تنعم وتتجانس مكوناتها .

٥ – تفرد وتشكل حسب الرغبة . (ينظر التشكيلات المختلفة) ص ٦٢٤ .

حشوات وتشكيلات مختلفة
(من عجينة الفطير بطريقة الفرك)

تختار إحدى عجائن الفطير السابقة ، ويختار الحشوة المملحة أو الحلوة من المذكورة فيما بعد . تقدم هذه الأنواع من الفطير في الفطور وحفلات الشاى .

العجينة : مقدار من إحدى العجائن السابقة وهي :

العجينة الأساسية – القليلة المادة الدهنية – العجينة الحلوة – التجارية أو طريقة الزيت .

الحشو : تختار حشوة مملحة أو حلوة من المذكورة فيما بعد ص ٦٢٦ .

التشكيل : السريع باستعمال السكين . أو بالقطاعات المختلفة الأشكال .

معدن الخبيز : صاج مستطيل منخفض الجوانب (يساعد على احمرار الوجه)

الفرن : حار نوعًا ٢٠٥°م (٤٠٠° ف) لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة . ويستعمل الرف العلوى للفرن

لتلميع الفطائر : يستعمل صفار البيض أو البياض المخفف بالماء .

التشكيل السريع

(تراجع الطريقة الأساسية لعمل الفطير) ص ٦١٩

١ – تفرد العجينة على منضدة مرشوشة خفيفًا بالدقيق على هيئة مستطيل طوله ٣ أمثال عرضه وسمكه حوالى ½ سم .

٢ – تبسط الحشوة المختارة على نصف المستطيل مع ترك ١ سم من الحواف بدون حشو وينَدى بالماء البارد أو البيض المخفف .

٣ – يطوى نصف المستطيل الخالى على النصف المحشو وتلصق الحواف جيدًا .

٤ – يقطع بسكين حاد مغموس فى الدقيق إلى :

- **مربعات** : حوالى ٦ × ٦ سم أو حسب الرغبة
- **مثلثات** : يقسم المربع السابق إلى مثلثين ، أو مربع منفرد يحشى نصفه ويثنى على هيئة مثلث .
- **أصابع مستطيلة** : **حوالى** ٨ × ٣ سم .
- **سويسرول** : يبسط الحشو على المستطيل بأكمله ويلف من جهة الضلع الكبير على هيئة أسطوانة كالسويسرول . يقطع إلى دوائر عرض حوالى ٣ سم بسكين مغموس فى الدقيق .

تشكيل آخر سريع :

١ – تفرد العجينة إلى مستطيل كالسابق ويقسم عرضًا إلى قسمين متساويين .

٢ – يوضع نصف على النشابة ويبسط باحتراس فى الصاج المدهون . أو يطوى المستطيل مرة طولا وأخرى عرضًا حتى يسهل حمله ونقله للصاج . يفرد ويسطح فى الصاج .

٣ – يبسط الحشو على سطح المستطيل الذى فى الصاج وتندى حوافه .

٤ – يغطى بالمستطيل الثانى المساوى له فى الحجم ويضغط حتى تلتصق الطبقتين ببعضها .

٥ – يقطع مربعات أو أصابع . . إلخ . يدهن السطح بالبيض المخفف للتلميع ويخبز

● من عيوب هذه الطريقة أن الفطير يكون متلاصقًا بعد خبزه ، وهذا يجعل الحواف طرية وغير منتظمة الشكل .

التشكيل بالقطاعات

شكله أفضل من السابق ولكنه يحتاج إلى وقت أكبر ، فلا بد من حشو كل قطعة (دائرة مثلا) على حدة وتغطيتها بدائرة أخرى وغير ذلك ثم تجمع البقايا المتخلفة وتفرد وتشكل ثانيًا كالآتى :

١ – تفرد العجينة كالسابق وتقطع بالقطاعة الحادة المغموسة فى الدقيق ويلاحظ عدم ترك مسافات فى أثناء التقطيع لتقليل فضلات العجين . (ينظر الشكل) .

٢ – ترص فى الصاج المدهون مع ترك مسافات صغيرة بينها ، وقد يدهن السطح بالبيض المخفف (بعد حشو الفطير حسب الرغبة ينظر الشكل ص ٦١٨) .

٣ – ترص الفضلات بجوار بعضها على المنضدة ولا تعجن باليد ويضغط عليها بالنشابة حتى تلتصق ببعضها . ويفضل عدم تقطيعها ثانية بالقطاعات حتى لا تتخلف بقايا أخرى .

٤ – ترش البقايا بالملح والكمون أو السكر المخلوط بالقرفة وتقطع بالسكين .

● سبق الذكر أن كثرة العجن والفرد تزيد من الجلوتين وجفاف العجينة ويكون الناتج الثانى أقل جودة ويفقد نعومته وخفته .



١ – عدم ترك مسافات عند استعمال القطاعة لتقليل الفضلات



٢ – رفع الفطيرة بسكين عريض لوضعها على الصاج



٣ – يرص بعيدًا عن حافة الصاج وعن بعضه



٤ – ترص البقايا بجوار بعضها لفردها ثانية

بعض الحشوات المملحة للفطائر

● **الجبن الأبيض المهروس بالنعناع** : يهرس جيدًا بالشوكة ١/٨ ك جبن أبيض مع ملعقة كبيرة زبد أو زيت وقليل من النعناع الجاف أو البقدونس المفرى . إذا كان الجبن شديد الملوحة ينقع فى الماء البارد حوالى ساعة ويصفى قبل استعماله .

● **جبن رومى بالزبد والفلفل الأحمر** : تدعك ملعقة كبيرة زبد ويضاف إليها كوب جبن رومى مبشور و١/٤ ملعقة شاى فلفل أحمر وهو خفيف النكهة غير حريف ويختلف عن الشطة المعروفة .

● **العصاج بالمكسرات** : يعمل ١/٤ ك عصاج (ينظر باب اللحوم) ويضاف إليه ٢ ملعقة كبيرة صنوبر أو بندق مفرى غليظًا . وقد تستبدل المكسرات بملعقة طحينة متبلة جيدًا .

● **بقايا الطيور أو اللحوم أو الأسماك الناضجة** : ينزع الجلد والعظم وشوك الأسماك . تفرم وتخلط بملعقة كبيرة زبد أو صلصة بيضاء بالبيض وتتبل جيدًا حسب الرغبة .

بعض الحشوات الحلوة للفطائر

● **المكسرات والزبيب** : كوب من خليط من المكسرات أو واحد منها كالبندق واللوز والسودانى . . إلخ تفرم غليظًا بالمفرمة الخاصة أو بتكسيرها بالنشابة على فوطة نظيفة مفرودة على المنضدة حتى لا تتدحرج . يضاف إليها ١/٤ كوب سكر سنترفيش و١/٢ كوب زبيب بناتى مغسول ومجفف ومفرى غليظًا ويضاف فانيليا أو ماء ورد أو قرفة ناعمة (١/٢ ملعقة شاى) .

● **العجوة** : ١/٢ باكو منزوع النوى أو كوب بلح أمهات مقشر منزوع النوى ، يضاف إليه ١/٤ كوب ماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشب حتى يدهك ناعمًا . . يضاف إليه ملعقة صغيرة من السمن ، وقد يستغنى عنها وملعقة شاى قرفة .

● **المربى السميكة بأنواعها** ، أو خليط من القرفة والسكر (١/٢ كوب سكر + ١/٢ ملعقة شاى قرفة ناعمة) .

■ طريقة الماء الساخن فى عمل الفطير

هذه الطريقة سهلة ويفضلها البعض ، لأنها تجمع بين النعومة والهشاشية أو التوريق ، ولا تحتاج لعملية الفرك .

المقادير :

١/٣ كوب ماء مغلى
٢/٣ كوب سمن صناعى
٢ كوب دقيق منخول
١/٤ ملعقة شاى ملح ناعم

الطريقة :

١ – يصب الماء المغلى على السمن فى سلطانية ويخفق بشوكة حتى يمتزج ويغلظ نوعًا (كالصلصة الفرنسية) ويبرد قليلا .
٢ – يضاف الدقيق المنخول مع الملح ويخلط بالشوكة حتى تتكون عجينة لينة نوعًا .(شبيهة بالطريقة التجارية) .
٣ – تلف فى ورق شمعى أو ورق زبد وتثلج قبل فردها وهذا أحد الأصناف :

● **فطير بالجبن** : يضاف للدقيق ١/٢ كوب جبن رومى مبشور قبل العجن . تثلج العجينة – (تُلَتْ) خفيفًا قبل فردها – تشكل حسب الرغبة – يمكن حشو هذا النوع من الفطير بأى حشو آخر مختار .

بريمة سريعة بالكمون والملح Sacristain

هذا النوع من الفطير يختلف فى مكوناته وفى صنعه عن الفطير بطريقة الفرك ، ولنجاحه يحتاج إلى سرعة فى الخلط والتشكيل والخبز ، ذلك لأن العجينة تحتوى على الخل وبيكربونات الصوديوم (صودا الخبيز) أى حامض وقلوى . ففى أثناء العجن يتفاعلان معًا ويتصاعد غاز ثانى أكسيد الكربون وهو الذى يرفع العجين وخوفًا من تسرب معظم الغاز فى أثناء العجن يضاف أيضًا بيكنج بودر مع السرعة فى العمل .

ولهذا السبب أيضًا يجب عدم عجن أكثر من ٤ كوبات دقيق فى المرة الواحدة على أن تكرر ثانية إذا أريد ذلك حتى يكون الناتج ناجحًا ، ويشكل الفطير أصابع أوكالبريمة وهو خفيف لذيذ الطعم ويصلح كنوع من المملحات فى حفلات الشاى .

المقادير :

٢ كوب دقيق منخول (فاخر)	½ كوب سمن سائح بارد
½ ملعقة شاى ملح	½ كوب لبن بارد
½ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم	¼ كوب خل
ملعقة شاى بيكنج بودر	

يرش على الوجه :

خليط مكون من ملعقة شاى كمون (تمرر عليه النشابة لتكسيره خفيفًا) وملعقة شاى ملح ناعم (سفرة).

الطريقة :

١ - تنخل المقادير الجافة وتوضع فى سلطانية العجن .
٢ - تعمل حفرة فى وسط الدقيق ويصب فيها السمن واللبن والخل .
٣ - تخلط سريعاً بالشوكة من داخل الحفرة إلى الخارج حتى يختلط الدقيق بالسائل مكونًا عجينة لينة نوعًا تترك السلطانية .
٤ - يلاحظ أن شكل العجينة يكون غير متجانس ، ترفع سريعًا وتوضع على منضدة مرشوشة بالدقيق .
٥ - (تُلَت) سريعًا وبخفة حتى تتجانس مكوناتها لمدة حوالى دقيقة .
٦ - تفرد سريعًا على المنضدة المرشوشة دقيقًا إلى مستطيل سُمكه ١ سم .
٧ - يدهن المستطيل بقليل من اللبن أو السمن السائح ويرش بخليط الكمون والملح .
٨ - تمرر النشابة على الخليط لتثبيته .
٩ - يقطع المستطيل شرائح عرض ١ سم وطول ٧ سم (طول أصبع الوسطى) وتنقل بسكين عريض على صاج مدهون خفيفًا .
١٠ - ترص بنظام وتترك كما هى أو تلف الشريحة مرة على هيئة بريمة .
١١ - تخبز فى فرن حار فى الرف العلوى للفرن ٢١٨°م (٤٢٤°ف) حتى تنضج البريمة وتحمر خفيفًا لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .

البريمة بالجبن الرومى :

● **يستبدل** الكمون والملح بالجبن الرومى المبشور ½ كوب **يخلط** مع ½ معلقة شاى فلفل أحمر ومعلقة زبد ويراعى عدم المبالغة فى استعمال الفلفل الأحمر حتى لا يغطى طعمه على الجبن .

البريمة بالسكر والقرفة :

● يستبدل الكمون والملح فيرش المستطيل بخليط من السكر السنترفيش والقرفة . (ملعقة كبيرة سكر + ½ ملعقة شاى قرفة ناعمة) .



١ - تمسك الشريحة باليدين وتلف على هيئة بريمة . مرة أو مرتين



٢ - تثبت الأطراف على الصاج المدهون



٣ - البريمة بعد الخبز

أطباق الفطير

باي Pie – تارت Tart

(بطريقة الفرك)

تطلق كلمة طبق فطير أو باى ، أو كما تعرف تجاريًّا بالتارت على كل فطيرة كبيرة تأخذ شكل الطبق أو الصينية أو القالب الذى حبزت فيه ويطلق على الوحدات الصغيرة منها فطيرات أو تارتلت Tartlets .

ومن مميزات أطباق الفطير الكبيرة والصغيرة أنه يمكن حشوها بحشوات منوعة مملحة وحلوة ، ساخنة وباردة . مجملة تجميلا بسيطًا أو راقيًا ، ولذا يمكن تقديمها فى جميع المناسبات البسيطة منها والراقية فى الفطور والغداء والعشاء ، وفى الولائم وحفلات الشاى وحفلات الكوكتيل وغير ذلك .

ويمكن بشيء من المهارة والابتكار تقديم أطباق فطير متعددة الأشكال والحشوات الساخنة والباردة ، بديعة التنسيق ، تقدم كتورتة أوكجاتو أو أطباق راقية مملحة .

وقد يشترى طبق الفطير مخبوزًا بدون حشو ، ويحشى بالحشوة المختارة ، أو يصنع بالمنزل من الألف إلى الياء حسب الإمكانيات والوقت المتاح والرغبة فى تقديم صنفًا جديدًا .

ويطلق على طبق الفطير المخبوز بدون حشو قشرة أو صدفة Shell ، بمعنى أن الطبق يشبه القشرة (قشرة البرتقال مثلا) أو الصدفة التى يوضع بداخلها الحشو المختار .

والطرق المتبعة فى صنع طبق الفطير الكبير (التارت) والفطيرات (تارتلت) واحدة ، فيما عدا أن الأول يقدم لعدد من الأفراد والثانية لفرد واحد وهى أسهل فى التقديم .

الطرق المتبعة هى :

١ – يكسى الطبق بعجينة الفطير ويخبز بدون حشو (فى حالة الحشو الناضج) .

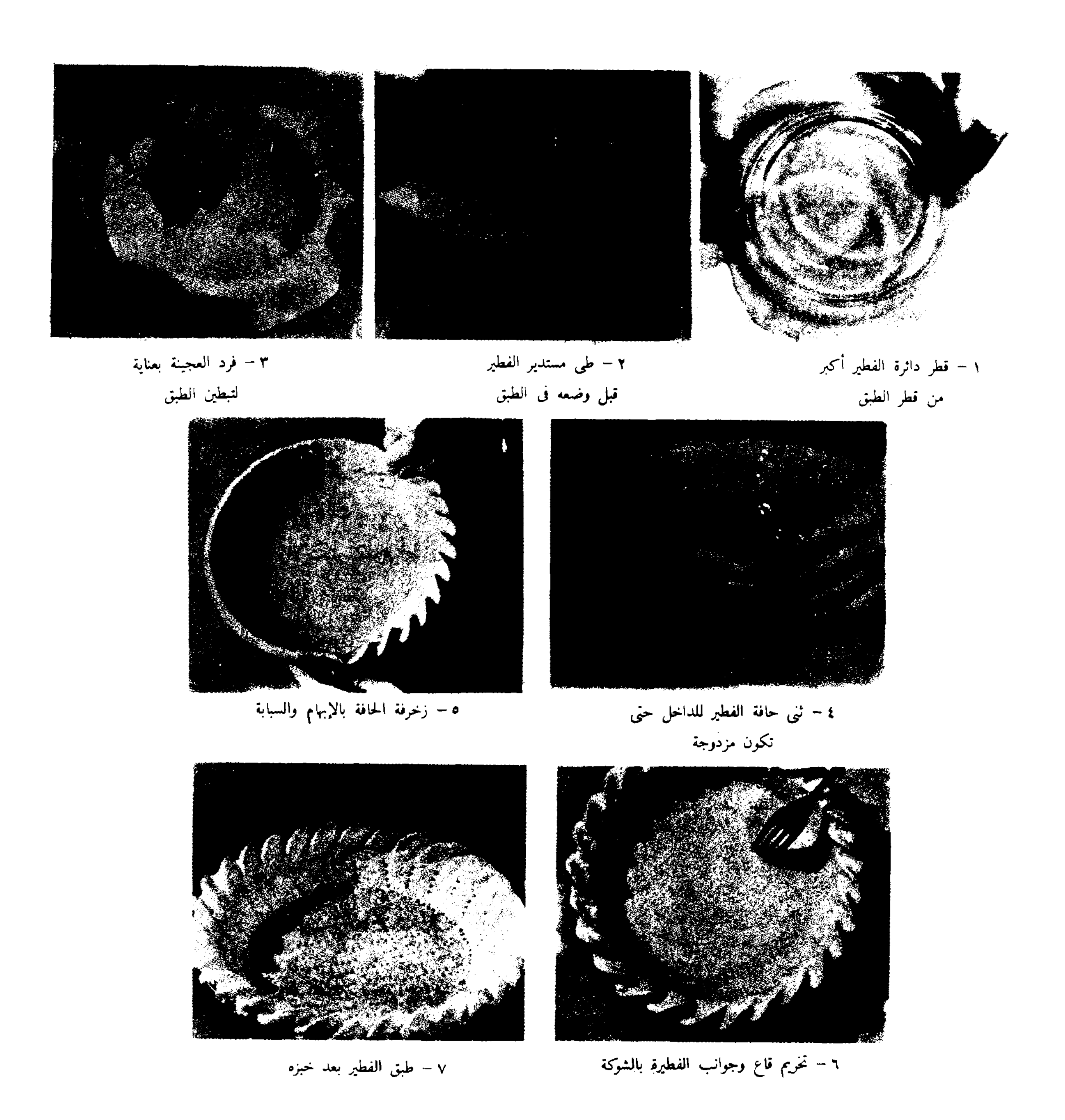
٢ – يكسى الطبق بعجينة الفطير ويخبز مع الحشو (فى حالة الحشو النيئ والنصف ناضج) .

٣ – يكسى الطبق بعجينة الفطير ويملأ بالحشو ثم يغطى بطبقة ثانية من عجينة الفطير ويخبز ، ويسمى طبق الفطير المزدوج .

تبطين الطبق بعجينة الفطير (التارت)

● **مقدار من العجينة الأساسية** (رقم ١) أو العجينة الحلوة (رقم ٣) السابقة حسب نوع الحشو حلو أو مملح .

● **طبق فرن** : إما بيركس مستدير قليل العمق ، قطره ٢٠ سم وعمقه ٢ – ٣ سم ويمكن استعمال غطاء البيركس .
أو صينية ألومنيوم أو تيفال أو ستينلس ستيل بنفس المقاسات .
أو طبق ألومنيوم أو ستينلس ستيل مشابه .



١ – قطر دائرة الفطير أكبر من قطر الطبق

٢ – طى مستدير الفطير قبل وضعه فى الطبق

٣ – فرد العجينة بعناية لتبطين الطبق

٤ – ثنى حافة الفطير للداخل حتى تكون مزدوجة

٥ – زخرفة الحافة بالإبهام والسبابة

٦ – تخريم قاع وجوانب الفطيرة بالشوكة

٧ – طبق الفطير بعد خبزه

طريقة التبطين (بالتفصيل) :

١ – تفرد العجينة لمستدير سمكه $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ سم ويزيد قطره عن القطر العلوى للطبق ٥ سم ، وذلك بوضع الطبق مقلوبا على العجينة المفرودة لأخذ المقاس . ينظر الشكل .

٢ – يرفع الطبق ويدهن قاعه وجوانبه بالسمن اللين (السمن السائح لا يثبت فى مكانه) .

٣ – ترفع العجينة لوضعها فى الطبق كالآتى : تطوى نصفين ، ثم تطوى مرة أخرى (أربع طيات) وتوضع فى الطبق بحيث يكون مركز الدائرة المطوية فى منتصف الطبق . ينظر خطوات التبطين .

٤ – تفرد العجينة بعناية بحيث تكسو قاع وجوانب الطبق وتلتصق به وتطابقه دون وجود فقاعات هوائية بين العجينة والطبق ويرفع جزء من العجينة لإخراج الهواء وتعاد بحيث تستريح تمامًا) .

٥ – يراعى عدم مط العجينة فى أثناء تبطين الطبق وخاصة الجوانب وإلا انكمشت العجينة بشدة وخاصة عند خبزها .

٦ – يقص حوالى ٢ر٥ من الـ ٥ سم الزائدة عن قطر الطبق ، ويحتفظ بالفضلات كما هى مؤقتًا .

٧ – يثنى الجزء الزائد المتبقى ٢ر٥ سم لأسفل بحيث يرتكز على حافة الطبق وبذلك تكون الحافة مزدوجة وهذا يعطيها شكلا جميلا عند زخرفة الحافة ، ويحميها من الاحتراق السريع عند الخَبز .

٨ – يضغط على الحافة حتى تلتصق الطبقتان وتجمل على هيئة « فستون » بأصبعى الإبهام والسبابة أو تجمل بظهر الشوكة حسب الرغبة . ينظر أشكال تجميل حافة الطبق .ص ٦٣٧ .

٩ – يخرم جيدًا بالشوكة قاع وجوانب الفطيرة وفائدة ذلك أنه يسمح بخروج الهواء والبخار المتصاعدمن العجينة فى أثناء الخبز حتى أن يرفع العجينة من أحد جوانبها أو تتكون بها فقاعات تفقدها شكلها المنتظم الجيد .

١٠ – إذا كان الوقت يسمح يثلج طبق الفطير لمدة ½ ساعة قبل خبزه ، وهذا يعمل على تماسكه واحتفاظه بشكله .

١١ – يخبز فى فرن حار أولا ٢١٨° م (٤٢٥° ف) لمدة ٨ دقائق حتى يتجمد سطح الفطير (يوضع فى الرف المنصف للفرن) ثم تهدأ الحرارة نوعًا ويترك حتى يجف قاع الفطيرة ويحمر اللون خفيفاً .

١٢ – تغطى حواف الفطيرة بشريط من ورق الزبد المدهون أو الفويل Foil لحمايته من الأحتراق الذى كثيرًا ما يحدث قبل نضج الفطيرة ، ينظر شكل طبق الفطير المزدوج ص ٦٤١ .

١٣ – ينزع الطبق من الفرن ويترك حتى يهدأ تماماً قبل قلبه حتى لا ينكسر . ويترك على قاعدة سلك ليبرد وذلك فى حالة حفظه للاستعمال فى وقت آخر .

• فى حالة استعمال الفطيرة مباشرة وخاصة بالنسبة للحشوات الساخنة تترك فى طبق الفرن .

فضلات العجينة : توضع بجوار بعضها ويضغط عليها بالنشابة حتى تلتصق ببعضها وتصنع منها شرائط أو ورق شجر وخلافه لتجميل طبق الفطير أو ترش بالسكر أو الملح خفيفًا وتقطع بالسكين مربعات أو أصابع . أو يصنع منها فطيرات صغيرة .

صفات طبق الفطير المخبوز (الباى أو التارت) :

١ – يكون مطابقًا لشكل طبق الفرن الذى خبز فيه .

٢ – منتظم السُّمك ، بدون فقاعات أو انكماشات .

٣ – الحافة منتظمة السُّمك والزخرفة واضحة وغير محترقة .

٤ – لونه ذهبى متجانس والقاع جاف غير متعجن أو محترق .

تبطين صينية الفطيرات

التارتلت Tartlets

تعمل بنفس طريقة طبق الفطير السابق ، وتقدم محشوة كوحدات صغيرة من الجاتو فى حفلات الشاى أو كصنف ابتداء ساخن فى الوجبات والولائم . مثل : تارتلت بالخضر السوتيه – باللحم والكارى .. إلخ .

ومن مميزات التارتلت سهولة تقديمها وتناولها وبخاصة مع الأعداد الكبيرة من الأفراد ، فهى تريح المضيفة من عناء تقطيع التارت الكبيرة ولكنها فى نفس الوقت تأخذ وقتًا وجهدًا فى تشكيلها وحشوها وتجميلها وهكذا يتبين أن لكل منهما مميزاته وأفضليته فى التقديم .

وتتبع طريقتان لتبطين القوالب الصغيرة :

الطريقة الأولى :

١ – تعد صوانى الفطيرات ويتراوح عدد القوالب الصغيرة بها (الفجوات) بين ٦ ، ٩ ، ١٢ قالبًا صغيرًا .

٢ – تدهن خفيفًا بالسمن (التيفال لا يدهن) . . .

٣ – تفرد عجينة الفطير بطريقة الفرك (الحلوة للأصناف الحلوة والأساسية للأصناف المملحة) ، تفرد لمستطيل سُمكه $\frac{1}{4}$ سم ص ٦١٩، ص ٦٢٢

٤ – تقطع دوائر باستعمال قطاعة مستديرة قطرها أكبر من قطر القالب الصغير بحوالى $\frac{1}{2}$ ١ سم حتى تكسو الدائرة قاع وجوانب القالب مستريحة دون مط للعجينة ، لأن ذلك يؤدى إلى انكماشها بعد الخبز ويصير عمقها صغيرًا لا يستوعب كمية كافية من الحشو .

٥ – يراعى عند استعمال القطاعة غمسها خفيفًا فى الدقيق حتى يكون التقطيع منتظمًا . ويجب عند الضغط عليها ألا تحرك من مكانها ، لأن ذلك يؤدى إلى صغر حجم الدائرة المقطوعة .

٦ – يكسى القالب بالدائرة مع الضغط عليها بالأصابع عند القاع والجوانب حتى تستريح بدون مط وتأخذ شكل القالب بدون وجود فقاعات بينها وبين القالب . ينظر شكل تبطين طبق الفطير ص ٦٣٠

٧ – يخرم القاع والجوانب كما فى الفطيرة الكبيرة سابقة الذكر ، وهذا فى حالة خبزها بدون حشو .

٨ – لا تخرم العجينة عند حشوها وهى نيئة ، لأن الحشو يثبتها فى مكانها ويحفظ شكلها .

الطريقة الثانية : (بدون استعمال قطاعة)

١ – تفرد العجينة إلى مستطيل سُمكه $\frac{1}{4}$ سم كالسابق .

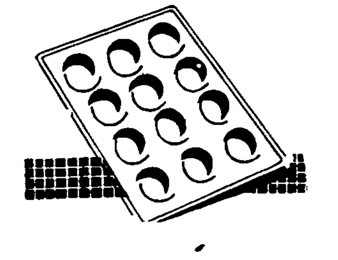
٢ – لرفع المستطيل عن المنضدة يلف بخفة على النشابة المرشوشة بالدقيق ويفرد بعناية على سطح صينية الفطيرات المدهونة .

٣ – تؤخذ قطعة صغيرة من العجينة وتكور على هيئة كرة صغيرة فى حجم عين الجمل وتغمس فى الدقيق .

٤ – يضغط بهذه الكرة على العجينة المفرودة عند كل تجويف (قالب) حتى تنزل إلى القاع وتغطيه وكذلك تُكسى الجوانب بنفس الطريقة . وهذه الطريقة أسرع من السابقة .

٥ – تمرر النشابة بعد ذلك على سطح صينية الفطيرات فيساعد ذلك على قطع العجين الزائد حول فتحة كل قالب صغير .

٦ – تجمع الفضلات بجوار بعضها وتعامل كما فى طريقة طبق الفطير .



صينية الفطيرات

نماذج لأطباق الفطير

أولاً : يخبز بدون الحشو

طبق الفطير بجوز الهند والمرانج Coconut pie

- فطيرة حلوة مخبوزة (عجينة الفطير الحلوة رقم ٣ ص ٦٢٢) ينظر تبطين الطبق .
- حشوة جوز الهند
- مرانج لتجميل السطح
- **⅛ فطيرة محشوة تعطى حوالى ٣٥٠ سعرًا .**

حشوة جوز الهند : (تعد أثناء خبز الفطيرة)

مقادير :

½ كوب سكر سنترفيش
¼ كوب كسترد بودر أو كورن فلور
ى ٤ ملعقة كبيرة مسطحه (تراجع طريقة أخذ المقادير)
¼ ملعقة شاى ملح ناعم (سفرة)

صفار ٣ بيضات (يحفظ البياض للمرانج)
٢ كوب لبن – ملعقة شاى فانيليا
¾ كوب جوز هند مبشور
¼ كوب جوز هند للمرانج

الطريقة :

١ – يخلط السكر والكسترد بودر والملح وصفار البيض فى إناء (سلطانية) .
٢ – يضاف إليه ½ كوب لبن بارد ويقلب الخليط جيدًا بملعقة خشب أو مضرب سلك من الصلب .
٣ – يغلى اللبن فى إناء منحدر الجوانب (١¾ كوب) ويصب تدريجيًا على الخليط السابق مع التقليب بقوة (كسترده سريعة) .
٤ – يعاد الخليط للإناء ويقلب على نار هادئة حتى يغلظ ويغطى ظهر الملعقة ، وينضج النشا .
٥ – يرفع ويضاف جوز الهند والفانيليا مع التقليب الجيد
٦ – يصب فى الفطيرة المخبوزة الدافئة ، وقد تكون باردة مصنوعة فى اليوم السابق .
٧ – تُغطى بالمرانج الآتى بشكل هرمى وترش بباقى جوز الهند وتعاد للفرن الساخن حتى يجمد المرانج ويحمر خفيفًا . تقدم دافئة و باردة كصنف حلو أو كبديل للتورته .

• يمكن الاستغناء عن المرانج وتعمل الحشوة بالبيض الكامل .

مرانج : يعمل مباشرة بعد وضع الحشو فى الفطيرة .

مقادير :

بياض ٣ بيضات
½ كوب سكر ناعم

ملعقة شاى عصير ليمون أو ¼ ملعقة شاى كريم طرطريك
ملعقة شاى فانيليا، ¼ كوب جوز هند مبشور

الطريقة :

١ - يخفق بياض البيض بمضرب يدوى أو فى الخلاط المضارب ، ويضاف إليه عصير الليمون أو كريم الطرطريك وهذا يساعد على بياض وثبات الرغوة .

٢ - يستمر فى الخفق حتى يجمد الخليط ويضاف إليه تدريجيًا السكر حتى تلمع الرغوة ولا تنزلق من السلطانية وعند رفع المضرب لأعلى يسحب معه جزء من المرانج على شكل المنقار. تضاف الفانيليا ينظر شكل ص ٦٣٩ .

٣ - يُغطى به سطح الحشو كما ذكر سابقًا ويرش بجوز الهند ويعاد للفرن .

● يجب عدم ترك المرانج بعد خفقه لأى فترة من الوقت بدون استعمال ، وإلا انفصلت مكوناته (يراجع خفق البيض - الباب العاشر). الشكل ص ٥٠٢، ص ٦٣٩.

طبق الفطير بجوز الهند والكريم شانتى
(يقدم كبديل للتورتة)

● مقدار فطيرة حلوة مخبوزة كالسابق

● حشوة جوز الهند تعمل بالبيض الكامل ويستغنى عن المرانج

● يصب الحشو فى الفطيرة الساخنة أو الباردة وتعاد للفرن لمدة ٣ - ٥ دقائق حتى تتجانس الحشوة وتتماسك مع الفطيرة .

● تترك حتّى تبرد تماماً . يغطى سطحها بورق شمعى أو ما شابه حتّى لاتجف وتوضع فى الثلاجة .

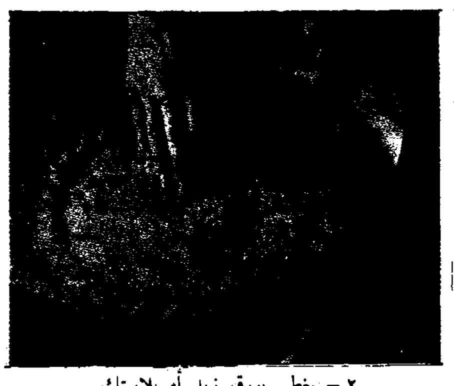
● تجمل بالكريم شانتى الآتى : كوب كريمة (قشدة) مثلجة ، ٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم ، ملعقة شاى فانيليا .

● تخفق الكريمة باحتراس بمضرب يدوى حتى تغلظ دون أن تنفصل مكوناتها . يقلب معها السكر والفانيليا بخفة ويجب أن تكون مثلجة متماسكة قبل استعمالها (يراجع خفق الكريمة - الباب التاسع - اللبن) .

● يجمل سطح الفطيرة بوردات من الكريم شانتى أو يكوم بشكل هرمى على سطحها . ترش بجوز الهند (٣/٤ كوب) وتثلج قبل التقديم .



١ - يوضع الحشو الساخن فى الفطيرة المخبوزة



٢ - يغطى بورق زبد أو بلاستك ويوضع فى الثلاجة



٣ - يجمل السطح بالكريمة المخفوقة ويرش بجوز الهند

منوعات من الحشو :

● **طبق الفطير بالبرتقال والمرانج :**

يعمل كفطيرة جوز الهند ويستبدل اللبن وجوز الهند باستعمال ١ ١/٢ كوب عصير برتقال + ١/٢ كوب ماء ، وملعقة كبيرة من بشر البرتقال وملعقة كبيرة من عصير الليمون .

● **طبق الفطير بالليمون والمرانج :**

كالسابق ويستبدل بشر البرتقال ببشر الليمون ، ١ ½ كوب ماء + ½ كوب عصير ليمون .

● **طبق الفطير بالشيكولاتة والمرانج :**

يعمل كفطيرة جوز الهند ويستبدل جوز الهند بثلاث ملاعق كبيرة شيكولاتة أو ملعقة كاكاو ويزاد مقدار السكر إلى ¾ كوب .

• جميع المنوعات السابقة يمكن عملها بالكريم شانتى كطبق الفطير بجوز الهند والكريم شانتى وتقدم مثلجة كنوع من التورته .

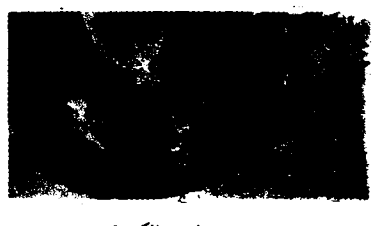
تارت بالموز والكريمة والسكر المتكرمل


● فطيرة حلوة مخبوزة كما فى طبق الفطير بجوز الهند ص ٦٣٣


● ٤ – ٥ موزة كبيرة الحجم (أو خوخ أو مشمش محفوظ ، أو طازج) .


● كستردة حشو أو مهلبية بالكورن فلور أو كريم باتسيير .

● **قطعة من الفطيرة (⅛ طبق الفطير تزن حوالى ١٣٠ جم تعطى ٢٨٥ سعرًا**


تارت بالموز والكريمة

الكستردة :

المقادير :

½ كوب سكر سنترفيش	٢ كوب لبن
٢ ملعقة كبيرة كسترد بودر	ملعقة شاى فانيليا
⅛ ملعقة شاى ملح ناعم ، بيضة	ملعقة كبيرة زبد ، ملعقة كبيرة مربى

الطريقة :

١ – تعمل الكستردة كما فى حشوة جوز الهند السابقة ، ويضاف الزبد والفانيليا بعد رفعها من على النار . تغطى حتى لا تتكون قشرة على سطحها . يجب أن يكون قوامها لينا نوعًا يسهل صبه فى الفطيرة .

٢ – يدهن سطح الفطيرة المخبوزة خفيفًا بنوع من المربى ويرص عليه حلقات الموز ، أو الخوخ أو المشمش المحفوظ أو الطازج فى حالة استعماله ، تصفى الفاكهة من الشراب حتى لا تتعجن الفطيرة المخبوزة .

٣ – يصب عليها الكستردة الدافئة ويساوى سطحها .

٤ – تعاد للفرن حتى تتجمد الكستردة وتتماسك حوالى ٥ دقائق .

٥ – يرش السطح بملعقة كبيرة سكر ناعم ويعاد الطبق للفرن الحار حتى يحمر السكر ويتكرمل . يقدم التارت دافئًا .

• **الكريم باتسيير :**

يستبدل الكسترد بودر بالدقيق فيستعمل ٢ ملعقة كبيرة دقيق ، ٢ بيضة ، تعمل كالكستردة .

• **المهلبية بالكورن فلور أو النشا :** يستبدل الكسترد بودر بثلاث ملاعق كبيرة كورن فلور ويستغنى عن البيض .

تارت بالفاكهة والكريمة (تقدم مثلجة)

تعمل كالسابقة وبعد وضع الكستردة تبرد فى الثلاجة حتى يتجمد سطحها . تجمل بالفاكهة والكريمة المخفوقة وتقدم باردة .

* فى حالة استعمال الفاكهة الطازجة الجامدة كالتفاح والخوخ والكمثرى تُطهى بعد تقشيرها فى شراب سكرى خفيف لمدة ٣ – ٥ دقائق (ينظر الكمبوت – الباب الثامن – السلطات) ص ٤٣٣.

تارتلت (فطيرات) بالفاكهة والجلى

تقدم كواحدات من الجاتو أوكصنف حلو. ويجب أن يغطى الجيلى سطح الفاكهة بطبقة شفافة لامعة .

- **تارتلت واحدة تعطى ٢٥٠ سُعرًا**
- مقدار من عجينة الفطير الحلوة السابقة (رقم ٣) ص ٦٢٢
- فاكهة طازجة أو محفوظة (فراولا – خوخ – مشمش – أناناس – مانجو .. إلخ) .
- كستردة أو مهلبية كما فى التارت بالموز السابقة
- باكو جيلى ليمون أو أناناس . . إلخ (فاتح اللون) .

الطريقة :

١ – تكسى قوالب الفطيرات بالعجينة وتخرم بالشوكة (ينظر تبطين قوالب الفطيرات) ص ٦٣١

٢ – تخبز بدون حشو . تترك حتى تبرد على قاعدة سلك .

٣ – توضع ملعقة كستردة أو مهلبية بقاع كل فطيرة .

٤ – تجمل بالفاكهة : الفراولا أو الخوخ . . إلخ حسب الرغبة .

٥ – يذاب باكو الجيلى فى كوب واحد من الماء المغلى أو شراب الفاكهة المحفوظة فى حالة استعمالها . يبرد حتى يغلظ نوعًا فى الثلاجة ، أو حتى يغطى ظهر الملعقة المعدن بطبقة لامعة من الجيلى .

٦ – يُغطى سطح الفاكهة فى كل تارتلت بملعقة كبيرة من الجيلى الغليظ نوعًا ، فيكسبها طبقة لامعة جميلة تحفظها من الاسوداد والذبول . هذا النوع من التارتلت لا يجمل بالكريم شانتى – تثلج قبل التقديم .

تارتلت بالكسترد والمكسرات

تستبدل الفاكهة بنصف كوب مكسرات مفرية (جوز هند – بندق – لوز . . إلخ) تخلط بالكسترد أو المهلبية وتملأ بها الفطيرات – تثلج قبل تقديمها .

وقد ترش بالسكر وتوضع فى الفرن حتى يتكرمل ، أو يسخن سيخ حتى يحمر يضغط به على السكر بشكل خطين متقاطعين حتى يحترق ويتكرمل ، وهو يعطى نكهة مستحبة .

- تستعمل جميع أنواع الحشوات المملحة الساخنة والباردة والحلوة لحشو الفطيرات كما فى أطباق الفطير الكبيرة .

تارتلت بالفاكهة والكريم شانتى

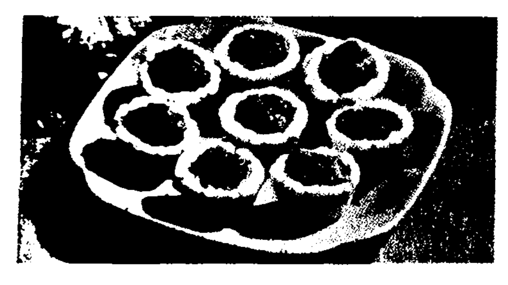
يستبدل الجيلى بكوب من الكريم شانتى يجمل به سطح التارتلت على هيئة وردات أو حسب الرغبة . تثلج قبل التقديم .

أطباق الفطير المجملة بشرائط من العجينة

● يمكن حشو الطبق بأى خليط من الكعك الدسم (ينظر الكعك) يوضع نيئًا فى الفطيرة ويجمل سطح الطبق بشرائط من حية عرض ١ سم توضع بشكل خطوط متقاطعة . وقد تحشى بخليط من الفاكهة المسكرة المفرية والمكسرات بنفس الطريقة



شرائط متقاطعة توضع على سطح الحشو وتدهن بالبيض قبل الخبز



تارتلت بالكسترده والمكسرات

طرق تجميل حافة أطباق الفطير



١ – تجميل الحافة بالشوكة



٢ – التجميل بأوراق شجر من العجينة



٣ – التجميل بالضغط بواسطة السبابة والإبهام



٤ – تجميل الحافة على شكل فستون مرتفع

ثانيًا : طبق الفطير يخبز بالحشو

هذه الطريقة أسهل من السابقة لأن الفطيرة النيئة والحشو النيئ أو النصف ناضج يُخبزا فى وقت واحد ، ومن عيوبها أن قاع الفطيرة يتعجن من الحشو فى كثير من الأحيان .

ويجب عند وضع الحشو وخاصة النيئ سرعة إدخال طبق الفطير فى الفرن حتى يتجمد قاع الفطيرة قبل أن يتشرب سوائل الحشو ويتعجن . ومن المفيد دهن سطح الفطيرة ببياض بيض قبل وضع الحشو ، ويترك حتى يجف .

وهذا نموذج لأحدها :

طبق الفطير بالقرع العسلى Pumpkin Pie

ويحتاج إلى :

- فطيرة حلوة يكسى بها طبق الفطير ولا يخبز (ينظر تبطين طبق الفطير) ص ٦٢٢ ، ٦٣١
- حشوة القرع العسلى .
- **⅛ فطيرة تزن ١٣٠ جم تعطى ٢٧٥ سُعرًا ، والقرع العسلى غنى بفيتامين (ا) .**

حشوة القرع العسلى :

٢ بيضة ، ٢ كوب قرع عسلى مهروس (حوالى ١ ك قرع عسلى يقشر ويقطع شرائح ويسلق فى قليل من الماء حتى ينضج تماماً ويتشرب الماء) ، ¾ كوب سكر ، ½ ملعقة شاى ملح ، ١ ملعقة شاى قرفة - ½ ملعقة شاى جنزبيل ناعم ، ¼ ملعقة شاى قرنفل ناعم - ½ ١ - ٢ كوب لبن .

طريقة عمل الحشو : يخفق البيض خفيفًا ويضاف لباقى المقادير فى سلطانية . يضاف اللبن تدريجيًا مع التقليب بقوة لخلط المكونات حتى تتجانس (يمكن استعمال الخلاط) ويمكن إضافة بعض المكسرات والزبيب .

إعداد طبق الفطير :

١ - تعمل عجينة الفطير الحلوة وتفرد ويكسى بها طبق الفرن أو الصينية ، ولا تخرم العجينة لأن الحشو يمنع ارتفاعها فلا تتكون فقاعات هوائية بها ، ويحفظ شكلها منتظمًا .

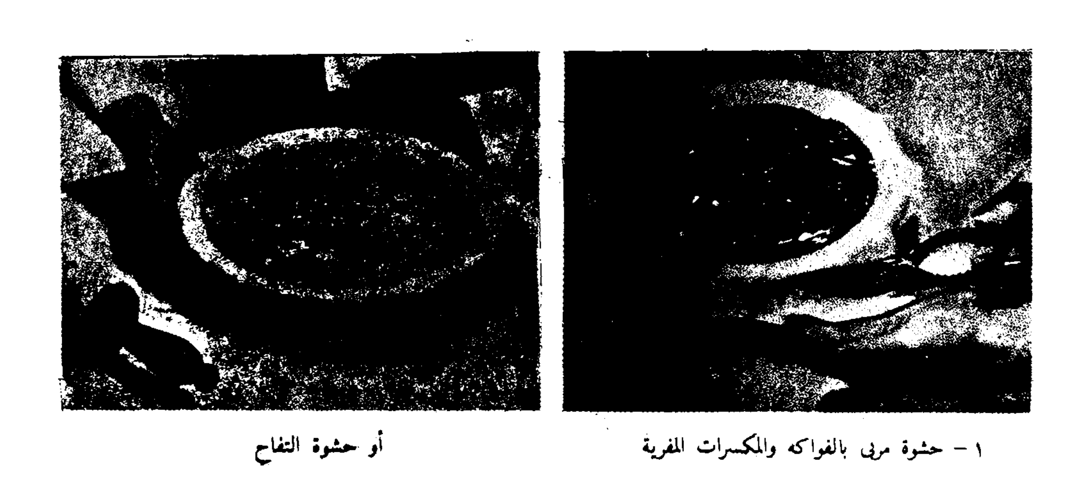
٢ - تصب حشوة القرع العسلى فى الفطيرة النيئة المعدة .

٣ - توضع سريعًا فى فرن حار أولا ٢١٨° (٤٢٥° ف) فى الرف المنصف للفرن لمدة ¼ ساعة حتى يتجمد قاع الفطيرة .

٤ - تهدأ الحرارة ١٤٩° (٣٥٠° ف) حتى ينضج الفطير ويتماسك الحشو لمدة حوالى ٤٥ دقيقة .

٥ - ينزع من الفرن - يبرد ويقدم دافئًا أو باردًا .

- يمكن تغطية حواف الفطيرة بشريط من ورق الزبد المدهون إذا احمر قبل نضج القاع والحشو.



١ – حشوة مربى بالفواكه والمكسرات المفرية

أو حشوة التفاح

٢ – تطوى دائرة الفطير ويعمل بها حزوز

٣ – تفرد لتغطية سطح الطبق والحشو

٤ – تثنى الزيادة على حافة الفطيرة السفلية ويضغط الاثنان معًا

٥ – تجمل الحافة حسب الرغبة

٦ – تغطى الحافة بورق زبد مدهون أو فويل حتى لا تحترق

٧ – ينزع الورق بعد النضج حتى تحمر الحواف

أطباق الفطير المملحة

العمل بالعجينة الأساسية (غير الحلوة) بطريقة الفرك . وهى غير شائعة فى مصر كالحلوة . وتقدم كوجبة ساخنة مع نوع من الخضر أو الفاكهة الطازجة ، ومنها طبق الفطير بسوفليه الجبن أو الجزر أو السبانخ إلخ وقد يقدم باردًا كطبق الفطير بالخضر بالمايونيز وهذا نموذج لواحد منها :

ثالثًا : طبق الفطير المزدوج Two-Crust Pie

يتكون من طبقتين من الفطير ، يكسى الطبق بالفطير كالسابق ويغطى بالحشو المختار ثم يغطى بطبقة أخرى من الفطير ، وهو غير شائع فى مصر ويفضل تناوله فى الجو البارد . ومن الأطباق المملحة الشائعة طبق الفطير بالكلاوى ، وباللحم والخضر.

وهذا أحد النماذج الشائعة فى أوروبا وأمريكا

طبق الفطير بالتفاح Apple Pie

يحتاج إلى :

- ٢ مقدار من عجينة الفطير الحلوة رقم ٣ (طريقة الفرك) ص٦٢٢
- حشوة التفاح .
- **قطعة فطير مزدوجة تزن ١٣٥ جم تعطى ٣٥٠ سُعرًا**

حشوة التفاح :

١ - يخلط فى سلطانية $\frac{3}{4}$ كوب سكر ، $\frac{1}{4}$ كوب دقيق ، ملعقة شاى قرفه - ذرة ملح .

٢ - تقشر ٤ تفاحات كبيرة الحجم وتقطع شرائح رفيعة وتضاف للخليط السابق .

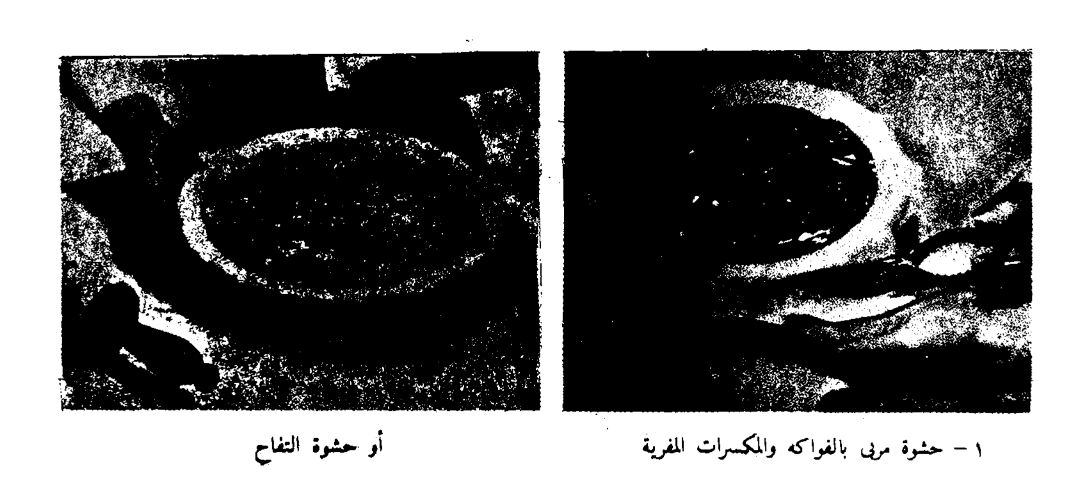
٣ - يضاف ٢ ملعقة كبيرة زبد أو مرجرين سائح ويقلب الخليط جيدًا .

٤ - تعمل العجينة بطريقة الفرك وتقسم نصفين ، يفرد نصف ويكسى به طبق بيركس أو صينية كما فى قالب الفطير بجوز الهند والمرانج (ينظر شكل تبطين طبق الفطير ص ٦٣٠) .

٥ - تصب حشوة التفاح فى الفطيرة المعدة ويساوى سطحها .

تغطية الطبق والحشو بالفطيرة الثانية (ص ٦٤١)

- يفرد نصف العجينة الثانى بنفس الطريقة ويطوى المستدير إلى أربعة .
- تعمل ٣ أو ٤ حزوز بسكين حاد قريبًا من مركز الدائرة حتى يتسنى للبخار أن ينفذ من خلالها فى أثناء الخبز .
- يغطى سطح الطبق والحشو بالفطيرة وتفرد باحتراس بحيث تغطيه تمامًا . يقص حوالى ٢ سم من حافة الدائرة العليا .
- تثنى الزيادة ($\frac{1}{2}$ ٢ أخرى) على الفطيرة السفلية ويضغط الاثنان معًا .
- تجمل الحافة حسب الرغبة (الشكل فستون) . وقد تغطى الحافة بشريط مدهون من ورق الزبد قبل وضع الطبق فى الفرن .
- يخبز فى فرن حار نوعًا لمدة حوالى ٤٠ دقيقة حتى تنضج ويحمر السطح خفيفًا .
- يدهن السطح ببياض البيض المخفف ويرش خفيفًا بالسكر ويعاد للفرن لمدة ٥ دقائق حتى يحمر السطح والحواف ، (ينزع الورق قبل دهن السطح .
- تعامل فضلات العجين كما فى طريقة تبطين طبق الفطير .
- يمكن عمل أى حشوة أخرى حلوة أو مملحة من المذكورة سابقًا .



١ – حشوة مربى بالفواكه والمكسرات المفرية

أو حشوة التفاح

٢ – تطوى دائرة الفطير
ويعمل بها حزوز

٣ – تفرد لتغطية سطح الطبق والحشو

٤ – تثنى الزيادة على حافة الفطيرة
السفلية ويضغط الاثنان معًا

٥ – تجمل الحافة حسب الرغبة

٦ – تغطى الحافة بورق زبد
مدهون أو فويل حتى لا تحترق

٧ – ينزع الورق بعد
النضج حتى تحمر الحواف

أطباق الفطير المملحة

العمل بالعجينة الأساسية (غير الحلوة) بطريقة الفرك . وهى غير شائعة فى مصر كالحلوة . وتقدم كوجبة ساخنة مع نوع من الخضر أو الفاكهة الطازجة ، ومنها طبق الفطير بسوفليه الجبن أو الجزر أو السبانخ إلخ وقد يقدم باردًا كطبق الفطير بالخضر بالمايونيز وهذا نموذج لواحد منها :

طبق الفطير بسوفلية الجبن
(فطيرة مخبوزة)

يحتاج إلى :

مقدار فطيرة أساسية مخبوزة (غير حلوة) ص ٦١٩

مقدار صلصة بيضاء سميكة (ينظر الصلصات – الباب السابع) . ص ٣٨٩

كوب جبن أبيض مدهوك ، أو جبن رومى مبشور .

٣ بيضة كبيرة (يفصل الصفار عن البياض) قليل من جوزة الطيب .

الطريقة :

١ – تعمل الصلصة البيضاء السميكة ويضاف إليها الصفار المخفوق قليلا والجبن الأبيض المدهوك وتتبل خفيفًا بالملح والفلفل وجوزة الطيب . (تبشر خفيفا بالسكين أو المبشرة) .

٢ – يخفق بياض البيض جامدًا حتى يعطى رغوة بيضاء كبيرة ثابتة ويقلب بخفة مع الخليط السابق .

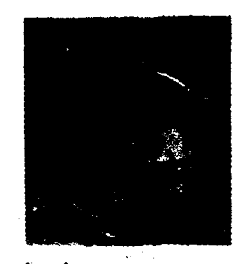
٣ – يصب الخليط فى الفطيرة المخبوزة الدافئة .

٤ – يوضع طبق الفطير فى فرن حار حتى يرتفع السوفليه ويتجمد البيض لمدة ٥ – ١٠ دقيقة ويحمر السطح خفيفًا .

٥ – يقدم ساخنًا كوجبة كاملة مع خضر سوتيه وفاكهة .

* لتجنب احتراق حواف الفطير فى أثناء إعادة إدخاله ثانية فى الفرن الحار ، تغطى الحواف بشريط من ورق زبد مدهون قبل صب السوفليه فى الفطيرة .

والسوفليه لا يحتاج إلا لبضع دقائق حتى يرتفع (نتيجة لخفق البياض) وحتى يتجمد البيض فقط .



١ – يضاف الجبن الرومى أو الأبيض للصلصة البيضاء



٢ – يضاف صفار البيض مع التقليب



٣ – يقلب بخفة خليط السوفليه مع بياض البيض



٤ – يصب سوفليه الجبن فى الفطيرة المخبوزة الدافئة ويعاد للفرن

■ الفطير ذو الطبقات المورق Flaky Pastry

الفطير ذو الطبقات أو المورق له تسميات أخرى منها يف بيسترى Puff Pastry ، والرف بف Rough Puff ، وأما الاسم المعروف تجاريًا فهو الميل فىّ (ألف ورقة) Milles Feuilles أو الفيتاش .

وكل هذه الأسماء تعنى أن الفطير مكون من عدة طبقات رقيقة خفيفة أى مورق (كالبقلاوة والبغاشة) مما يجعله هشًا خفيفًا .

والاختلاف فى هذه التسميات يرجع إلى طريقة توزيع الزبد فى العجينة والتى تلعب دورًا هامًا فى نجاح الفطير المورق .

الفرق بين الفطير المورق والفطير الناعم :

يعرف الفطير المورق بالفطير الدسم على اعتبار أنه يحتوى على مادة دهنية أكثر من الفطير الناعم بطريقة الفرك (المعروف بالبسيط) .

والواقع أن نسبة المادة الدهنية متقاربة فى الاثنين أو تزيد قليلا فى بعض أنواع الفطير المورق ، كما قد تكون واحدة فى الاثنين ، يجب أن نعرف أن كمية المادة الدهنية ليست هى السبب فى اختلاف نوع الفطير . فقد سبق الذكر أنه يمكن بنفس المقادير الواحدة عمل فطير ناعم خفيف باتباع طريقة الفرك ، أو عمل فطير مورق هش باتباع طريقة الفرد والطى

ومعنى ذلك أن طريقة العمل هى التى تحدد نوع الفطير وصفاته وليست كمية المادة الدهنية .

ويجب ألا تزيد كمية المادة الدهنية فى الفطير المورق عن $\frac{3}{4}$ مقدار الدقيق حتى لا يتعذر توزيعها فى العجينة ، وقد تنصهر وتتسرب خارج العجينة فيكون الناتج رديئًا . بالإضافة إلى أن الفطير المرتفع المادة الدهنية غير مستساغ الطعم ، عسر الهضم ، مرتفع السعرات إلى حد كبير ، ومكلف . ويجب ألا ننسى أن الجرام من الدهون يعطى ٩ سُعرات .

صفات الفطير المورق :

يقاس نجاح الفطير المورق بعدد الطبقات (التوريق) ودرجة ارتفاعها عن بعضها أى هشاشيتها دون وجود فقاعات هوائية بها . والفطير المورق أكثر هشاشية وأقل نعومة من الفطير الناعم الخفيف .

وتعتمد درجة التوريق على تكوين طبقات رقيقة من المادة الدهنية بين طبقات العجينة فى أثناء الفرد ، وعندما ينصهر الدهن بحرارة الفرن يتكون بخار الماء ويتمدد ويرفع العجينة مكونا الطبقات .

لنجاح الفطير المورق

تتبع خطوات نجاح الفطير بطريقة الفرك السابقة ص ٦١٧ بالإضافة للآتى :

١ – يفضل عدم عمل الفطير المورق فى الجو الحار كالصيف لاحتمال عدم نجاحه ، ولما يعطيه من سُعرات لا يحتاج إليها الجسم فى الجو الحار ، ويحتاج إلى مهارة ووقت وجهد فى عمله .

٢ – الزبد الصناعى كالمرجرين أكثر صلابة من الطبيعى ويعطى ناتجًا جيدًا فى عمليات الفرد والطىّ ، ومن عيوبه أن بعض أنواع الزبد الصناعى (غير المرجرين) شديدة الصلابة كالشمع وتترك طعمًا غير مستساغ فى الفم . ولذا يجب اختيار الأنواع الجيدة على أن يؤكل الفطير المصنوع بها فى نفس اليوم .

٣ – يمكن الجمع بين الزبد الطبيعى والصناعى ، فتستعمل الكمية الأقل من الزبد الطبيعى داخل العجينة (الفرك) ويوزع الصناعى على العجينة فى عمليات الفرد والطى .

٤ – تختلف طرق توزيع الزبد فى الفطير المورق من طريقة لأخرى ، وكلها تعطى نتائج متشابهة ، ويعتبر توزيع الزبد على دفعات كما فى الفليكى أسهل فى العمل وأضمن من طريقة الميل فىّ (الكتلة) التى يوضع فيها الزبد دفعة واحدة .

٥ – يراعى بعد فرد العجينة أن تكون منتظمة السُمك ويقطع من الحواف شريط رفيع حوالى ½ سم قبل التشكيل لإظهار التوريق .

٦ – إذا استعمل البيض لدهن سطح الفطير فيجب ألا يسيل على الجوانب حتى لا يؤدى إلى التصاق الطبقات ببعضها فلا تورق بعد الخبز .

٧ – ترك العجينة تستريح فى مكان بارد كالثلاجة بين مرات الفرد والطى يعمل على تماسك مكوناتها وعدم انصهار المادة الدهنية بحرارة الفرد وخروجها من العجينة .

٨ – وضع العجينة بعد تشكيلها فى صاج مبلل خفيفًا بالماء (لا يدهن بالسمن فى الفطير المورق) يساعد على عدم مطاطية العجينة ، ذلك لأن الماء يتبخر سريعًا بحرارة الفرن ويرفع الفطيرة لأعلى فتبقى محتفظة بشكلها ، على حين يعمل السمن على مط العجينة واحمرار السطح السفلى سريعًا فلا يساعد على التوريق .

٩ – المادة الرافعة فى الفطير المورق يأتى معظمها من بخار الماء الذى يتكون بالحرارة فى مناطق وجود المادة الدهنية بين طبقات العجين ، وعند انصهار المادة الدهنية تحبس بخار الماء والهواء الذى يرفع العجينة .

١٠ – الخبز فى فرن حار أولاً يعمل على سرعة تحول الماء بالعجينة إلى بخار قبل أن يتجمد الجلوتين الذى يكون هيكل الفطير .

استعمالات الفطير المورق :

يعتبر من أنواع الفطائر الراقية ويقدم منه :

- المملحات المنوعة المعروفة بالساليزون **Salison** أو السيفورى **Savory** التى تقدم فى حفلات الشاى والولائم .
- جاتو الميل فىّ بأشكاله المتعددة .
- تورتة الميل فىّ : بالفاكهة ، بالكريم شانتى ، بالشيكولاتة . . إلخ .
- أطباق الفطير الراقية : الفولفان والبوشيه والمنس باى . . إلخ .

٤ – تختلف طرق توزيع الزبد فى الفطير المورق من طريقة لأخرى ، وكلها تعطى نتائج متشابهة ، ويعتبر توزيع الزبد عى دفعات كما فى الفليكى أسهل فى العمل وأضمن من طريقة الميل فىّ (الكتلة) التى يوضع فيها الزبد دفعة واحدة .

٥ – يراعى بعد فرد العجينة أن تكون منتظمة السُمك ويقطع من الحواف شريط رفيع حوالى ½ سم قبل التشكيل لإظهار التوريق .

٦ – إذا استعمل البيض لدهن سطح الفطير فيجب ألا يسيل على الجوانب حتى لا يؤدى إلى التصاق الطبقات ببعضها فلا تورق بعد الخبز .

٧ – ترك العجينة تستريح فى مكان بارد كالثلاجة بين مرات الفرد والطى يعمل على تماسك مكوناتها وعدم انصهار المادة الدهنية بحرارة الفرد وخروجها من العجينة .

٨ – وضع العجينة بعد تشكيلها فى صاج مبلل خفيفاً بالماء (لا يدهن بالسمن فى الفطير المورق) يساعد على عدم مطاطية العجينة ، ذلك لأن الماء يتبخر سريعًا بحرارة الفرن ويرفع الفطيرة لأعلى فتبقى محتفظة بشكلها ، على حين يعمل السمن على مط العجينة واحمرار السطح السفلى سريعًا فلا يساعد على التوريق .

٩ – المادة الرافعة فى الفطير المورق يأتى معظمها من بخار الماء الذى يتكون بالحرارة فى مناطق وجود المادة الدهنية بين طبقات العجين ، وعند انصهار المادة الدهنية تحبس بخار الماء والهواء الذى يرفع العجينة .

١٠ – الخبز فى فرن حار أولاً يعمل على سرعة تحول الماء بالعجينة إلى بخار قبل أن يتجمد الجلوتين الذى يكون هيكل الفطير .

استعمالات الفطير المورق :

يعتبر من أنواع الفطائر الراقية ويقدم منه :

- المملحات المنوعة المعروفة بالساليزون Salison أو السيڤورى Savory التى تقدم فى حفلات الشاى والولائم .
- جاتو الميل فىّ بأشكاله المتعددة .
- تورتة الميل فىّ : بالفاكهة ، بالكريم شانتى ، بالشيكولاتة . . إلخ .
- أطباق الفطير الراقية : الفولفان والبوشيه والمنس باى . . إلخ .

طرق عمل الفطير المورق

تتبع عدة طرق فى عمل الفطير المورق وكلها تعطى نتائج ناجحة إذا صنعت بإتقان ولا بأس من تجربة هذه الطرق على أن تختار الطريقة الأسهل فى العمل والتى تعطى نتائج مضمونة .

وللحصول على التوريق والهشاشية المطلوبة يجب أن تكون العجينة أكثر ليونة من عجينة الفطير الناعم (اليابسة) لتكوين نسبة أكبر من الجلوتين ، وذلك بزيادة كمية الماء المستعمل للعجن حتى يعطى عجينة لينة نوعًا غير لزجة سهلة الفرد .

المقادير :

رقم ١	رقم ٢
تستعمل مقادير الفطير بطريقة الفرك	**مقدار المادة الدهنية ½ مقدار الدقيق (بالكيل وليس بالوزن)**
[المادة الدهنية أقل من ½ مقدار الدقيق]	
٢ كوب دقيق فاخر منخول	٢ كوب دقيق فاخر منخول
¼ معلقة شاى ملح ناعم (سفرة)	¼ ملعقة شاى ملح ناعم
½ كوب زبد طبيعى أو صناعى (مرجرين)	كوب زبد طبيعى أو صناعى (مرجرين)
٦ - ٧ ملعقة كبيرة ماء مثلج (حوالى ½ كوب)	حوالى ½ كوب ماء مثلج
بضع قطرات من عصير الليمون	بضع قطرات من عصير الليمون

* **فائدة عصير الليمون** : يساعد الجلوتين على امتصاص كمية أكبر من الماء ويكسب العجينة بياضًا ومرونة عند فردها .

الطريقة الأولى : طريقة الفليكى Flaky

١ - ينخل الدقيق والملح فى سلطانية العجن .

٢ - يقسم الزبد إلى ٣ أقسام . يكون الزبد باردًا غير شديد الصلابة .

٣ - يفرك أول قسم من الزبد مع الدقيق حتى يصل إلى حجم حبات الأرز . أو البسلة

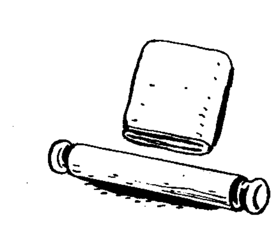
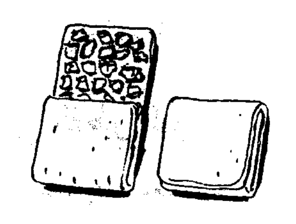
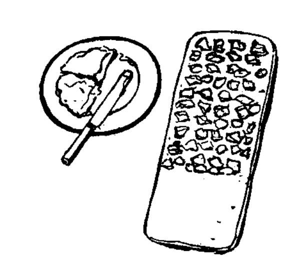
٤ - يعجن خليط الدقيق بالماء البارد المضاف إليه عصير الليمون تدريجيًّا باستعمال شوكة ، كما فى طريقة الفرك حتى يتجمع الخليط حول الشوكة مكونًا عجينة متوسطة الليونة غير لزجة (سبق الذكر أن كمية الماء تتوقف على نوع الدقيق وقوة الجلوتين) .

٥ - (تُلَت) العجينة باليدين خفيفًا على منضدة باردة (تفضل الرخام) لمدة لا تزيد عن ١ - ٢ دقيقة حتى تصير ملساء ناعمة متجانسة .

٦ - تفرد بالنشابة إلى مستطيع طوله ٣ أمثال عرضه وسُمكه حوالى ½ سم (تراجع طريقة فرد الفطيرالناعم) . ترش المنضدة خفيفًا بالدقيق

٧ - يوزع القسم الثانى من الزبد على ⅔ المستطيل ويبدأ من أعلى ، وذلك بقطع جزء صغير من الزبد بطرف السكين ووضعه على المستطيل مع ترك مسافات صغيرة بين قطع الزبد وبعضها ، وأيضًا ترك مسافة ½ سم من الحواف بدون زبد حتى لا يخرج من العجينة . (ينظر الشكل)

طريقة فرد وطىّ
الفطير المورق

٨ – تكرر العملية حتى ينتهى الزبد عند $\frac{1}{3}$ المستطيل .

٩ – يطوى المستطيل ٣ طيات كالآتى : يبدأ بالثلث السفلى الخالى من الزبد ويطوى بحيث يغطى الثلث الأوسط ثم يطوى عليه الثلث العلوى المحتوى على الزبد .

١٠ – تدار العجينة المطوية بحيث يكون الجنب المثنى إما جهة اليمين أو جهة اليسار فى جميع مرات الفرد والطى حتى تتكون طبقات متوازية من المادة الدهنية والجلوتين المتكون بالعجينة ، فتعمل على توريق الفطير عند خبزه .

١١ – تفرد العجينة ثانية بالضغط عليها بخفة بالنشابة لتوزيع الزبد والهواء داخل العجينة ويستمر فى الفرد لمستطيل كالسابق .

١٢ – يوزع القسم الثالث من الزبد بنفس الطريقة السابقة ويطوى المستطيل ثلاثاً مع الضغط على الجوانب لحبس الهواء . إذا ابتدأ الزبد يلين توضع العجينة المطوية فى طبق مرشوش خفيفاً بالدقيق وتغطى بفوطة مطوية أو كيس بلاستيك لحمايتها من الجفاف وتكوين قشرة على سطحها .

١٣ – توضع فى الثلاجة حتى تستريح لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة .

١٤ – يكرر الفرد والطى بدون زبد بحيث لا تزيد عدد المرات عن ٥ حتى لا يؤدى ذلك إلى جفاف الفطير .

١٥ – تحفظ مطوية فى الثلاجة تستريح لحين استعمالها .

● هذه الطريقة من أفضل طرق عمل الفطير المورق ، وقد يقسم الزبد ٤ أقسام ، يفرك قسم ويوزع ثلاثة .

الطريقة الثانية : طريقة الرف بف Rough Puff

أى الطريقة الارتجالية غير الدقيقة ، وهى أسهل من السابقة

١ – ينخل الدقيق والملح فى سلطانية العجن .

٢ – يضاف الزبد كله مرة واحدة ويقطع بالسكين داخل الدقيق إلى قطع فى حجم عين الجمل .

٣ – لا يفرك الزبد كما فى طريقة الفرك .

٤ – يعجن الخليط بالماء البارد وعصير الليمون باستعمال الشوكة لعجينة متماسكة ولكنها غير متجانسة لكبر حجم قطع الزبد .

٥ – تكور العجينة باليد دون لتها وتوضع كما هى غير متجانسة فى طبق مرشوش بالدقيق وتغطى بفوطة كالسابق وتحفظ فى الثلاجة لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة حتى تتماسك .

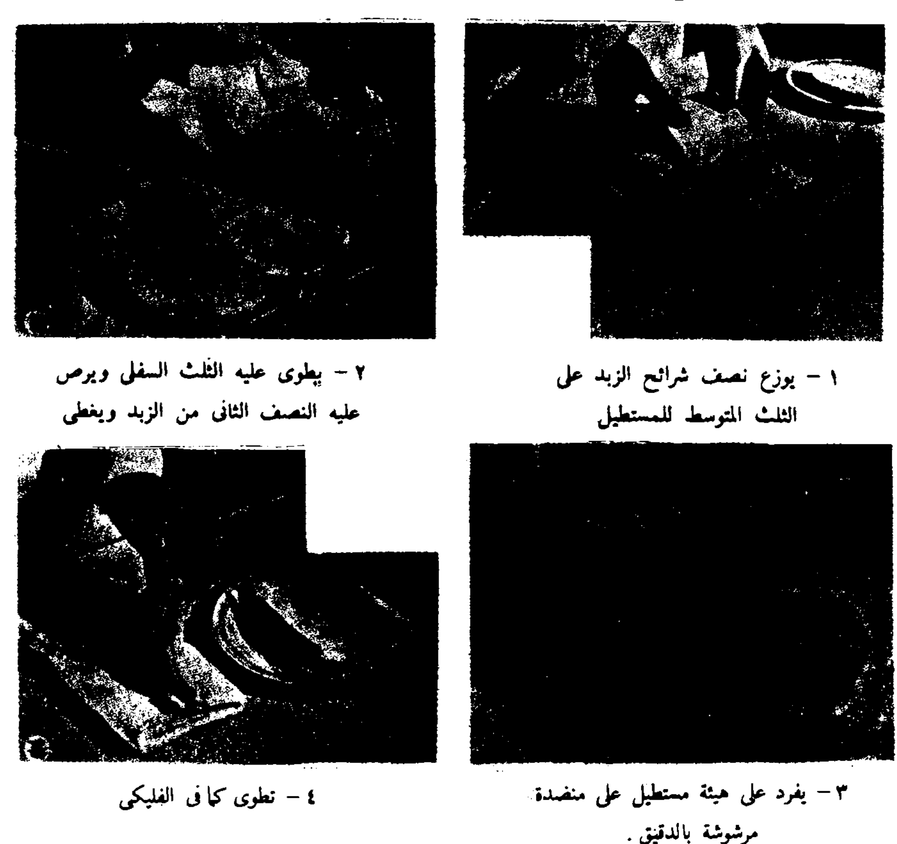
٦ – تفرد كما هى (بدون لت) وتطوى ثلاثاً كالطريقة السابقة الفليكى ولكن بدون توزيع مادة دهنية لأن الزبد وضع كله من البداية فى الدقيق . يجب وضع العجينة فى الثلاجة بين مرات الفرد حتى لا ينصهر الزبد ويخرج منها .

٧ – يكرر الفرد والطى حتى يتوزع الزبد ويختفى داخل العجينة (٤ – ٥ مرات) .

* ترش المنضدة بين مرات الفرد بكمية خفيفة من الدقيق .

الطريقة الثالثة : طريقة الميل فيّ وتصلح لها المقادير رقم ٢

فى هذه الطريقة يعجن الدقيق بدون المادة الدهنية ، فتتكون كمية كبيرة من الجلوتين أكثر من الطريقتين السابقتين ، وبالتالى يمتص كمية أكبر من الماء . ويلاحظ أن العجينة تكون شديدة المطاطية عند فردها وتنكمش ثانية كلما فردت بالنشابة لقوة الجلوتين ، وهذا يؤدى إلى تكوين طبقات أكثر. يوضع الزبد بأكمله بعد فرد العجينة بطريقتين : طريقة الشرائح ، وطريقة الكتلة وهى الطريقة التجارية .



١ - يوزع نصف شرائح الزبد على الثلث المتوسط للمستطيل

٢ - يطوى عليه الثلث السفلى ويرص عليه النصف الثانى من الزبد ويغطى

٣ - يفرد على هيئة مستطيل على منضدة مرشوشة بالدقيق .

٤ - تطوى كما فى الفليكى

طريقة الشرائح Puff Pastry :

١ - ينخل الدقيق والملح فى سلطانية العجن وتعمل حفرة بوسطه .

٢ - يضاف الماء البارد وعصير الليمون ملعقة ملعقة مع العجن بالشوكة من الداخل للخارج حتى يتجمع العجين حول الشوكة حصل على عجينة لينة نوعًا . (ينظر شكل الفطير بطريقة الفرك) . ص ٦١٩

٣ - تكور خفيفًا باليد (وتُلَت) بخفة على المنضدة حتى تصير ملساء ناعمة متجانسة .

٤ - تفرد إلى مستطيل طوله ٣ أمثال عرضه كالسابق ويلاحظ وجود مقاومة فى أثناء الفرد ، تترك العجينة تستريح قليلا ويكمل فرد . يقسم مقدار الزبد ٨ أقسام ، تبطط باليد على منضدة مرشوشة بالدقيق .

٥ - يوزع مقدار الزبد كله على العجينة بعد تقطيعه إلى شرائح رفيعة توزع كالآتى :

٦ - يوزع نصف الشرائح على الثلث المتوسط ويطوى عليه الثلث السفلى الخالى من الزبد ، يرص النصف الثانى من الزبد على سر هذا الثلث ويغطى بالثلث العلوى الثالث . وبذلك يتوزع الزبد بين طبقات العجينة مما يسهل فردها (ينظر الشكل)

٧ – تفرد وتطوى بدون زبد من ٤ – ٥ مرات حتى يختفى الزبد داخل العجينة مكونًا طبقات مع الجلوتين كما فى الطريقة السابقة (الفليكى). تقسيم الزبد يجعله أسهل فى التوزيع على العجينة من طريقة الكتلة .

(الفيتاش) **Milles Feuilles**

طريقة الكتلة (التجارية) :

وفيها يستعمل مقدار مساوٍ من الزبد لمقدار الدقيق ($\frac{1}{2}$ ك دقيق ، $\frac{1}{2}$ ك زبد ، ملعقة شاى ملح ناعم . ماء بارد وعصير ليمون للعجن) . الجمع بين الزبد الطبيعى والصناعى يعطى ناتجًا أفضل ، والزبد الصناعى المرجرين يعطى ناتجًا ممتازًا .

١ – يعجن الدقيق بالماء لعجينة لينة كالسابق (حوالى كوب ماء) .

٢ – تفرد العجينة لمستطيل طوله ٣ أمثال عرضه وتوضع كتلة الزبد المستطيلة كما هى فى وسط العجينة المفرودة .

٣ – يطوى الثلث السفلى ثم العلوى . ويوزع الزبد بالضغط بالنشابة على العجينة المطوية حتى تفرد لمستطيل مرة أخرى ، وتكرر العملية ٤ – ٥ مرات كالسابق .

● **فى هذه الطريقة ترش كميات كبيرة من الدقيق بين مرات الفرد والطى فكأن نسبة الزبد للدقيق تتغير وتصير $\frac{3}{4}$ زبد إلى ١ دقيق أو $\frac{1}{2}$ زبد إلى ١ دقيق كالمقادير السابقة التى يستعمل فيها كميات قليلة من الدقيق لرش المنضدة .**



طبق الفطير المورق باللحم والخضر والشامبنيون والصلصة البنية

الساليزون (مملحات) Salison

يقدم الساليزون فى حفلات الشاى على هيئة تشكيلات صغيرة منها : المربع - الأصابع - المفلوف - البريمة - فريرة ، ويمكن استعمال الطريقة التجارية السهلة ص ٦٢٣ (الفطير بطريقة الفرك) فيعطى منتجًا مورقًا خفيفًا .

ومن الحشوات المملحة :

- سردين علب يترك صحيحًا بعد نزع الشوك ويتبل خفيفًا بالملح وعصير الليمون .
- شرائح الأنشوجة أو معجون الأنشوجة يدهك مع قليل من الزبد وعصير الليمون .
- الملح والكمون - الجبن الرومى المبشور - الجبن الأبيض المهروس بالنعناع - اللوز أو البندق المملح المحمص المفرى .
- بقايا لحم بارد مفرى أو دجاج ينزع الجلد والعظم يفرم ويخلط بقليل من الصلصة البيضاء السميكة المتبلة .

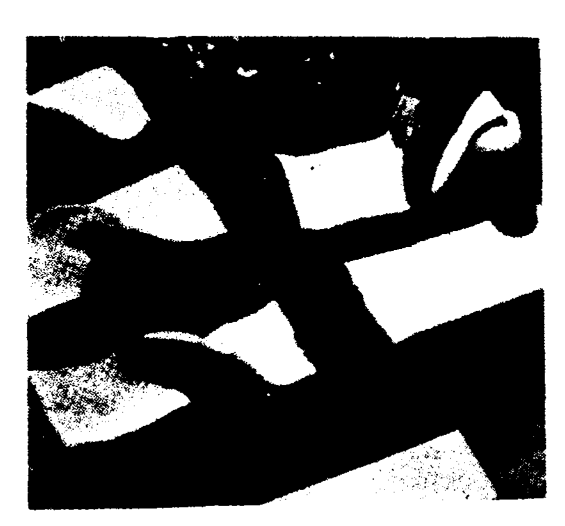
نماذج لبعض المملحات

ساكرستان (البريمة) Sacristain

ويعرف أيضًا باسم Twists

يقدم كنوع من المملحات ويمكن تقديمه حلوًا بالسكر

- مقدار من عجينة الفطير المورق (الفليكى أو الميل فىّ) ص٦٤٥ ، ٦٤٧
- **خليط** مكون من : ½كوب جبن رومى مبشور + ½ ملعقة شاى فلفل أحمر .
- **الكمية** : ٣٠ - ٤٠ ساكرستان .



تشكيل الساكرستان



بعض أشكال الكنابيه ص ٦٥١

الطريقة :

١ – تفرد العجينة لمستطيل عرضه ١٠ سم وسُمكه حوالى $\frac{٣}{٤}$ سم .

٢ – يدهن المستطيل خفيفاً بالزبد أو السمن السائح ويرش بخليط الجبن الرومى المبشور .

٣ – يثبت الجبن بالضغط عليه خفيفاً بالنشابة .

٤ – يقطع شرائح بطول ١٠ سم وعرض ٢ سم (يقطع بعرض المستطيل) ، وذلك بغمس السكين فى الدقيق خفيفاً أو فى الماء البارد ، يقطع حوالى $\frac{١}{٤}$ سم من حواف المستطيل قبل عمل الشرائح لإظهار التوريق ويرتفع بنظام .

٥ – ترص الشرائح على صاج مبلل خفيفاً ، ويعمل شكل البريمة يترك $\frac{١}{٣}$ الشريحة كما هو مسطح على الصاج ويلف الجزء الباقى مرة واحدة بحيث يعطى شكل لفة البريمة . (ينظر الشكل) أو يلف طرفا الشريحة باليدين كالبريمة ص ٦٢٨

٦ – يخبز فى فرن حار ٢١٨°م (٤٣٥° ف) لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة حتى ينضج ويحمر السطح خفيفاً .

● يمكن استبدال الجبن الرومى بالملح والكمون كما فى البريمة السريعة (طريقة الفرك) أو باستعمال لوز أو بندق محمص مفرى مملح .

● يقدم الساكرستان كصنف حلو . يرش المستطيل بالسكر الناعم بالفانيليا أو بالقرفة ويتمم كالسابق .

إرشادات :

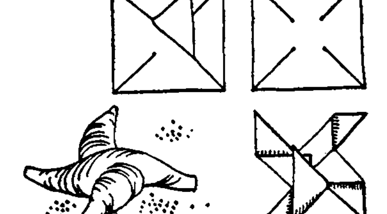
١ – لإظهار الطبقات فى الفطير المورق يراعى قطع حوالى $\frac{١}{٤}$ سم من حول حواف المستطيل بسكين حاد مغموس فى الماء البارد أو الدقيق ، ذلك لأن النشابة تضغط على الأطراف فى أثناء الفرد وتقفلها .

٢ – عند استعمال البيض فى دهن سطح الفطير المورق قبل أو بعد التشكيل ، يجب الابتعاد عن الحواف حتى لا يتجمد عليها البيض ويقفلها فلا تظهر الطبقات .

الفُرِّيرة Pinwheel

١ – تفرد العجينة كالسابق وتدهن خفيفاً بالزبد السائح وترش بالحشوة المطلوبة كالملح والكمون أو الجبن الرومى (أو السكر) . يراعى قطع $\frac{١}{٤}$ سم من جوانب المستطيل قبل التشكيل ، لإظهار التوريق .

٢ – تقطع مربعات صغيرة ٦ × ٦ سم ، يشق كل مربع من أركانه الأربعة فى اتجاه المنتصف بحيث يبعد كل شق ١ سم عن المنتصف . يستعمل سكين مغموس فى الدقيق أو الماء . (ينظر الشكل) .



٣ – يثنى طرف جهة المنتصف ويترك الآخر (مثل فُرِّيرة الأطفال) .

٤ – ترص فى صاج مبلل بالماء وتخبز فى فرن حار كالساكرستان .

مربعات اللوز المملح المفرى :

يدهن المستطيل كالسابق ويرش باللوز المملح المفرى أو البندق ويثبت الحشو بالنشابة ، يقطع مربعات صغيرة ٤×٤ سم .

ترص على صاج مبلل وتخبز كالساكرستان .

حفظ الفطير المملح :

يمكن حفظ الفطير بعد تبريده فى علبة بغطاء محكم ما عدا الأصناف التى تحشى باللحوم والأسماك فيجب أن تؤكل طازجة .

إعادة تسخين المملحات :

يجب تقديم المملحات طازجة دافئة ، فإذا كانت مصنوعة فى اليوم السابق ترص فى صاج وتوضع فى فرن ساخن لمدة ٥ دقائق حتى تستعيد طزاجتها وهشاشيتها وتقدم دافئة.

كانابيه بالعصاج والطحينة Canapés

الكانابيه يتكون من قاعدة من الخبز الأفرنجى المقطع بأشكال زخرفية صغيرة كالدائرة والمربع والنجمة والمثلث وغير ذلك ، يحمل سطحه بحشوة مملحة ، يقدم فى حفلات الشاى والكوكتيل ، ومناسبات الغداء والعشاء كنوع من المملحات الفاتحة للشهية والسهلة التناول باليد (قد يحمر الخبز قبل استعماله) .

وقد تعمل القاعدة من عجينة الفطير أو عجينة الشو .

المقادير :

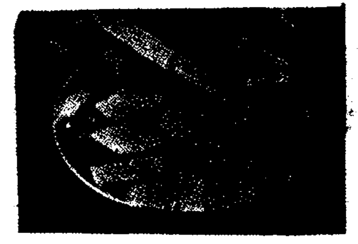
- مقدار من عجينة الفطير المورق (فليكى أو ميل فىّ) ص ٦٤٥
- حشوة العصاج بالطحينة . ينظر العصاج بالمكسرات ص ٦٢٦ .

يشكل الفطير بأحد الأشكال المذكورة كالمربع . يغطى بحشوة العصاج بالطحينة - يخبز فى فرن جار .

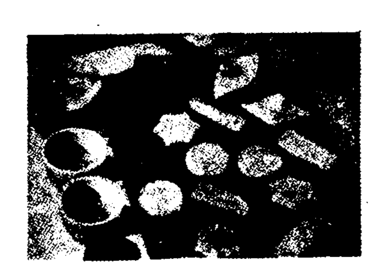
تجهيز خبز التوست لعمل الكانابيه



١ - يقطع الخبز أشكالا زخرفية أو تنزع القشرة من حوله فقط



٢ - قد يحمر الخبز فى قليل من الزبد من جهة واحدة



٣ - قبل التقديم يدهن السطح غير المحمر بالزبد ويحمل بالحشوة المختارة

البالمييه Palmiers
أو الكريسبس Crisps

هذا التشكيل من الفطير المورق (يشبه القلب) يعرف بعدة أسماء ، وأكثرها تداولا البالمييه . وهى كلمة فرنسية معناها أوراق النخيل ، والبعض يشبّه الفطير بالعوينات أو النظارة ويسميه لونيت Lunettes كما يطلق عليه البعض الآخر قلب فرنسا Coeur de France وغير ذلك من التسميات . أما كلمة كريسبس فمعناها هش أو « مقرمش » وهو ما يتميز به هذا النوع من الفطير ، فالسكر الذى يرش عدة مرات بين طبقات الفطير يتحول بالحرارة إلى اللون البنى المحمر المتكرمل ؛ فيكسبه طعمًا هشًا لذيذًا . والبالمييه هو الفطير المورق الوحيد الذى يوضع على صاج مدهون بالسمن وليس مبللا بالماء حتى يساعد على تمدده واحمرار سطحه من الجهتين .

ويقدم البالمييه بأحجام صغيرة فى حجم البسكويت فى حفلات الشاى ، أو كوحدات كبيرة فى حجم الكرواسان الكبير كقطعة جاتو أو للفطور ، قد تستعمل بقايا الفطير المورق فى هذا الصنف .

المقادير :

مقدار من عجينة الفطير المورق ص ٤٥

سكر ناعم أو سنترفيش حوالى كوب

كريمة مخفوقة أو مربى وقد يستغنى عنها



١ – الشكل يوضح الضلع الأيسر بعد طيه مرتين فأصبح ٤ طيات – الضلع الأيمن مطويًا مرة واحدة يطوى مرة ثانية كالأيسر

الطريقة :

١ – تفرد العجينة إلى مستطيل طوله حوالى ٥٠ سم وعرضه حوالى ٣٥ سم وسمكه $\frac{1}{2}$ سم .

٢ – يرش جيدًا بالسكر السنترفيش وتمرر عليه النشابة خفيفًا حتى يلتصق بالعجينة .

٣ – يطوى ضلعا المستطيل (العرض) إلى الداخل حتى يتقابلان . (ينظر الشكل)

٤ – يرش السطح الجديد بالسكر ثانية ويثبت بالنشابة كالسابق .

٥ – يكرر طى الضلعين المطويين إلى الداخل ثانية فيصير كل جانب ٤ طيات .

٦ – يرش السطح بالسكر مرة ثالثة كالسابق . ويثبت بالنشابة .

٧ – يطوى أحد الجانبين على الآخر للمرة الأخيرة والغرض من ذلك تكوين شكل قلب عند تقطيعه .



٢ – البالمييه بعد طى أحد الجانبين على الآخر وقد أخذ شكل القلب عند تقطيعه

٨ – يقطع المستطيل المطوى إلى شرائح سمك حوالى ¾سم بسكين حاد مغموس فى الدقيق أو الماء . (ينظر الشكل)

٩ – ترص على صاج مدهون خفيفًا بالسمن بحيث يكون السطح المقطوع على الصاج مع ترك مسافات بين الشرائح حتى تتمدد (تفرش) وتورق فى أثناء الخبز وتأخذ شكل القلب أو النظارة .

١٠ – ترش بالسكر الناعم وتخبز فى فرن حار ٢١٨° (٤٢٥°ف) لمدة ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح من الجهتين .

١١ – يلاحظ أن السكر ينصهر بالحرارة ويتحول إلى كرملة يكسب الفطير اللون الأحمر ، ولذا يقلب هذا النوع الوحيد من الفطير على الوجه الآخر حتى يتكرمل ويحمر من الجهتين .

١٢ – يبرد على قاعدة سلك ويقدم على طبق مفروش بالدانتيل أو قد يلصق كل ٢ معاً بالكريمة المخفوقة أو المربى وتقدم كجاتو .

● المقدار يعطى من ٢٠ – ٣٠ بالمييه صغير الحجم .

منس باى Mince Pie

(فطيرة مزدوجة محشوة بالمكسرات والفاكهة المسكرة المفرية)

وهى فطيرات تقليدية تصنع فى الكريسماس عند الغربيين وتتكون من دائرة سفلية من الفطير يكسى بها قوالب الفطيرات وتملأ بالحشو ثم تغطى بدائرة أخرى . ولذا يتطلب مقدارًا كاملاً من عجينة الفطير المورق .

المقادير :

● مقدار من عجينة الفطير المورق (طريقة الفليكى) ص ٦٤٥

● حشوة الفاكهة المسكرة والمكسرات المفرية . (منس بمعنى مفرى – أى حشوة مفرية) .

● العدد ٦ – ٨ فطيرة صغيرة مزدوجة .

الحشو :

٢ ملعقة كبيرة زبيب بناتى مفرى
٢ ملعقة كبيرة فواكه مسكرة مفرية
٢ ملعقة كبيرة بندق مفرى
٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم

ملعقة كبيرة زبد سائح
بشر ليمونة وعصيرها
ملعقة شاى فانيليا
صفار بيضة (البياض للتلميع)

الطريقة :

١ – تخلط مقادير الحشو ببعضها جيدًا (ينقع الزبيب والفاكهة المسكرة الجافة حتى تلين قبل استعمالها) .

٢ – تفرد العجينة إلى مستطيل سمكه ¼سم وتقطع دوائر بعدد قوالب الفطيرات .

٣ – يكسى بها قاع وجوانب قوالب الفطيرات (تنظر الفطيرات بطريقة الفرك) . ص ٦٣١

٤ – تملأ بالحشوة السابقة وتندى حواف الدائرة .

٥ – تغطى الفطيرات بعدد مماثل من الدوائر بعد عمل شق بالسكين أو أكثر بسطح كل دائرة يساعد على خروج البخار فى أثناء الخبز . (ينظر الشكل)

٦ – تلصق الحواف جيدًا وتزخرف حسب الرغبة ، يدهن السطح خفيفًا ببياض البيض المخفوق خفيفًا ويرش بسكر بودرة

٧ – يخبز فى فرن حار حتى ينضج ويحمر السطح حوالى ٢٠ – ٣٠ دقيقة ،

● للاقتصاد فى عجينة الفطير يستغنى عن الدوئر العلوية ويعمل من فضلات العجينة أشكال زخرفية صغيرة كالنجمة أو ورقة شجر وغير ذلك يجمل بها سطح الحشو .

● يمكن عمل طبق فطير واحد كبير مقاس ٢٠ سم كما فى أطباق الفطير بطريقة الفرك ، يملأ بالحشو ويجمل السطح بأشكال زخرفية من الفضلات .



١ – يكسى قاع وجوانب قالب الفطيرات يملأ بالحشو ويغطى بدائرة أخرى من الفطير



٢ – تشكيل آخر للمنس باى بعمل أشكال زخرفية من فضلات العجينة .



٣ – المنس باى التقليدى فطيرة مزدوجة يرش سطحها بالسكر

بوشيه Bouchée

بوشيه كلمة فرنسية مشتقة من كلمة . Bouche ، أى فم ، ويقصد بها قضمة ، أى أن الفطيرة صغيرة كاللقمة . ويقدم ساخنًا بحشوة مملحة كصنف ابتداء فى الولائم أو باردًا مجملا بالفاكهة والكريمة كصنف حلو أو جاتو .

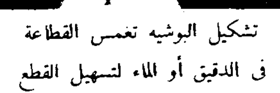
المقادير :

- مقدار من عجينة الفطير المورق وتفضل طريقة الميل فىّ .
- الحشو : (مملح) كالجبن بالصلصة البيضاء ، (حلو) مربى أو كستردة وفاكهة .
- العدد : ٨ – ١٠ بوشيه .



الطريقة :

١ – تفرد العجينة لمستطيل يصل سُمكه إلى ١ ١/٢ سم حتى تظهر الطبقات وحتى تعطى عمقًا لحشو البوشيه بعد الخبز حسب الرغبة .



تشكيل البوشيه تغمس القطاعة فى الدقيق أو الماء لتسهيل القطع

٢ – تقطع دوائر باستعمال قطاعة مشرشرة الحافة أو سادة قطرها حوالى ٦سم (فى حجم فوهة الكوب) .

٣ – ترص الدوائر على صاج مبلل خفيفًا بالماء بحيث يكون السطح العلوى لأسفل .

٤ – يؤتى بقطاعة مستديرة أصغر حجمًا (نصف قطر السابقة) وتغمس فى الدقيق أو الماء البارد وتهز للتخلص من الزائد ، ويضغط بها على الدائرة بقوة حتى تصل إلى ١/٢ سُمكها فقط (٣/٤ سم) دون قطعها . (ينظر الشكل) .

٥ – يخبز فى فرن حار لمدة ١٠ دقائق فتنكمش الدائرة الصغرى وترتفع لأعلى ويسهل نزعها باستعمال السكين (تستعمل كغطاء بعد خبزها) ويغطى بها البوشيه المملح الساخن عادة .

٦ – تعاد الدوائر الكبيرة (بعد تفريغ نصفها) والدوائر الصغيرة (الغطاء) وتترك فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ دقيقة حتى تجف وتورق ، وتكتسب اللون الذهبى المحمر .

٧ – تبرد ، وتحشى حسب الرغبة إما بحشوة مملحة كالصلصة البيضاء بالجبن الرومى ويعاد تسخينها قبل التقديم ويغطى الحشو بالغطاء الصغير .

أو تحشى باردة بالمربى والفاكهة المحفوظة كالمشمش . .وتجمل بالكريمة المخفوقة وتقدم كنوع من الجاتو .

- لتلميع سطح البوشيه يدهن سطح الحلقة الخارجية ببياض البيض المخفف مع تجنب نزوله على الجوانب حتى لا يتجمد ويقفل الطبقات فيمنع توريقها وذلك قبل إدخاله الفرن مباشرة .

فولوفان Vol-au-vant

هى كلمة فرنسية معناها « طائر فى الهواء » ، أى أن الفطير مورق وخفيف وهش لدرجة كبيرة كأنه طائر فى الهواء .
ويعمل بنفس طريقة البوشيه فيما عدا أن الفولفان كبير الحجم ، ويعتبر من الفطائر الراقية التى تقدم كصنف ابتداء فى الولائم أو صنف حلو بارد .

المقادير :

● ½ ١ مقدار من عجين الفطير المورق (فليكى أو ميل فىّ) ص ٦٤٥ ، ٦٤٧ .

الحشوات المقترحة :

● **حشوة مملحة :** جمبرى مسلوق مفرى مخلوط بنصف مقدار من الصلصة البيضاء المتبلة أو سَمك أو دجاج أو لحم مفرى ناضج يخلط بصلصة بيضاء أو بنية ويقدم ساخنًا .

● **حشوة حلوة :** كستردة مطهية سريعة أو كريم باتسيير – فاكهة محفوظة أو طازجة ويجمل بالكريمة المخفوقة ويقدم باردًا .

الطريقة :

١ – تقسم العجينة نصفين . يفرد نصف على هيئة مستدير كبير سُمكه حوالى ½ ١ سم .

٢ – يحدد قطر الدائرة بوضع صينية مقلوبة حادة الحافة مقاس ٢٠ – ٢٥ سم ويضغط بها على العجينة لعمل علامة ، وترفع .

٣ – تفصل الدائرة عن باقى العجينة المفرودة بسكين حاد مغموس فى الدقيق .

٤ – توضع على صاج مبلل بالماء بحيث يكون سطحها العلوى لأسفل . تترك جانبًا .

٥ – تعمل دائرة ثانية بنفس المقاس باستعمال نصف العجينة الآخر .

٦ – يفرغ وسط هذه الدائرة بقطاعة أصغر حجمًا قطرها ١٠ – ١٢ سم (يمكن تحديد محيط الدائرة بطبق شاى مقلوب فى حالة عدم وجود قطاعة) . ينزع المستدير الداخلى بسكين لعمل حلقة مفرغة .

٧ – تبلل الدائرة الأولى بالماء ويلصق عليها الدائرة المفرغة بحيث يكون سطحها العلوى لأسفل (هذا يساعد على ارتفاع العجينة وتوزيعها بانتظام دون أن تميل على جانبها) .

٨ – يضغط عليها خفيفًا حتى تلتصق ويخرم السطح بالشوكة .

٩ – تترك العجينة فى مكان بارد حوالى ¼ ساعة حتى تستريح .

١٠ – تخبز فى فرن حار أولا لمدة ١٠ دقائق ثم فى فرن متوسط لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة حتى تورق وترتفع وتحمر خفيفًا . تحشى حسب الرغبة . إذا أريد تلميع سطح الحلقة بالبيض تعمل كما فى البوشيه .

الحشو المملح :

يملأ فراغ الفولفان بالحشو المملح المختار ويعاد تسخينه فى الفرن لمدة ٥ دقائق قبل تقديمه .

الحشو الحلو :

يترك الفولفان حتى يبرد ثم يحشى الفراغ بالكستردة أو الكريم باتسيير وترص عليه الفاكهة المحفوظة بعد تصفيتها من الشراب أو فاكهة طازجة ويجمل بالكريمة المخفوقة .

* يستفاد من بقايا العجينة فى عمل بالمبيه .

تورتة الميل فيّ (الفيناش) Gateau Milles Feuilles

تطلق كلمة الجاتو الفرنسية على كل من التورتة الكبيرة الحجم ، وقطع الجاتو الصغيرة كما تطلق أيضًا كلمة تورت Tourte على الحجم الكبير .

مقادير :

- ١ ½ مقدار من عجينة الفطير المورق (طريقة الميل فيّ) ص ٦٤٧
- ١ مقدار من الكستردة أو الكريم باتسيير أو علبة بودنج سريع التجهيز ص ٦٣٥
- فاكهة طازجة كالفراولا أو محفوظة كالخوخ والمشمش
- كريم شانتى للتجميل (ينظر خفق الكريمة - الباب التاسع - اللبن) ص ٤٥٦
- **قطعة ميل فيّ تزن ١٣٠ جم تعطى ٣٥٠ سُعرًا**

الطريقة :

١ - تقسم العجينة ٣ أقسام ، تفرد كل منها إلى دائرة كالفولفان السابق ، قطرها ٢٠ - ٢٥ سم وسُمكها حوالى ½ سم .

٢ - توضع كل دائرة فى صينية أو صاج مبلل (السطح العلوى لأسفل) ويخرم سطحها .

٣ - تترك حتى تستريح لمدة ¼ ساعة فى مكان بارد .

٤ - تخبز فى فرن حار نوعًا ٢٠٥°م (٤٠٠° ف) فى الرف العلوى لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة حتى تورق وتحمر خفيفاً .

٥ - تبرد ويقسم الحشو (الكستردة) بين الثلاث دوائر ، ويترك سطح العليا بدون تغطية .

٦ - ترص الثلاث دوائر فوق بعضها ، وتساوى الجوانب ويضغط خفيفا على الثلاث طبقات قبل تغطية الدائرة العليا بالحشو. يساعد على إكسابها الشكل المستدير وضع الدوائر على كرتونة مستديرة .

٧ - ترص عليها الفاكهة المختارة (المحفوظة تصفى من الشراب) وتجمل بالكريم شانتى ، وكذا الجوانب وترش بالمكسرات .

٨ - تقدم باردة على طبق فضى أو بلّور بعد تغطيته بورق دانتيل .

• **ميل فيّ بالسكر** : يرش السطح بالسكر الناعم بدلا من الفاكهة والكريمة

• **البودنج السريع التجهيز** : لا يحتاج البودنج السريع التجهيز إلى طهى ، تخلط مكونات العلبة باللبن البارد فتعطى خليطًا سميك القوام كالكستردة والكريم باتسيير ويستعمل لحشو الفطائر والتورتات أو يقدم كنوع من البودنج (ينظر النشا المعدل - الباب الحادى عشر) قد يلمعّ سطح الفاكهة بالمربى السائلة باستعمال الفرجون .

جاتو الميل فيّ
(١٢ قطعة مستطيلة)

١ – تفرد العجينة كالسابق إلى مستطيل بحجم الصاج الكبير وسُمكه ½ سم .

٢ – يرفع المستطيل على النشابة المرشوشة خفيفًا بالدقيق ويبسط فى الصاج المبلل بالماء . تساوى الحواف بقطع الزيادات .

٣ – يقسم بسكين حاد مغموس فى الماء أو الدقيق إلى ٣ مستطيلات بطول الصاج وعرض ١٠ – ١٢ سم .

٤ – يخرم السطح جيدًا بالشوكة حتى لا تتكون فقاعات بين الطبقات

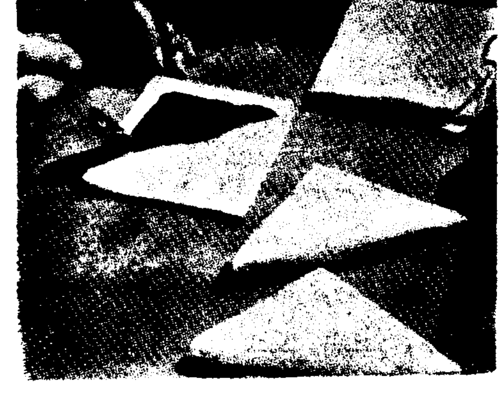
٥ – يخبز فى فرن حار نوعًا ٢٠٥° (٤٠٠° ف) لمدة حوالى ٢٠ دقيقة حتى يورق ويحمر خفيفًا .

٦ – تبرد الثلاث مستطيلات وترص فوق بعضها على هيئة ٣ طبقات وبينها الحشو المختار (كريم باتسيير – كستردة – مربى) . تترك الطبقة العليا بدون تغطية .

٧ – يضغط على الطبقات خفيفًا بالصاج حتى تلتصق جيدًا ببعضها وتساوى الجوانب بسكين حاد .

٨ – يجمل السطح بالمربى اللامعة أو السكر أو حلوى الشيكولاتة .

٩ – يقسم المستطيل إلى قطع جاتو عرضها حوالى ٣ سم وطولها حوالى ١٠ – ١٢ سم وهو عرض المستطيلات الثلاث السابقة .


مثلثات الميل فيّ بالمربى

الكريم باتسيير :

سبق ذكرها فى مواضع متفرقة من الكتاب وهى :

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة دقيق ، ٣ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش ، ذرة ملح ، ٢ بيضة ، ٢ كوب لبن ، ملعقة شاى فانيليا أو بشر برتقال أو ليمون أو نسكافيه أو شيكولاته .

الطريقة :

١ – تخلط المقادير الجافة والبيض مع قليل من اللبن البارد .

٢ – يرفع باقى اللبن حتى يصل للغليان ويصب على الخليط السابق مع التقليب بقوة بملعقة خشب أو مضرب سلك من الصلب .

٣ – يعاد الخليط للإناء المستدير القاع ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ ، تضاف الفانيليا أو النكهة المطلوبة وتستعمل للحشو بعد تبريدها .

● **سمبوكسات الميل فيّ** : توضع حشوة المنس باى على طرف المستطيل المفرود بطوله ويلف العجين على الحشو مرتين . يقطع الجزء الزائد من المستطيل . يقطع الجزء الملفوف بانحراف على هيئة سمبوكسات . يكرر وضع الحشو على باقى المستطيل .

● **مثلثات الميل فيّ بالمربى** : يقطع المستطيل على هيئة مربعات كبيرة ٨ × ٨ سم . تحشى بالمربى كالشكل المبين . تندى الأطراف وتقفل . يدهن السطح بالبيض وتخبز فى فرن حار كالسابق .

دانش بيسترى Danish Pastry

أى الفطيرة الدانمركية ، وهى من أشهر مخبوزات الدنمرك ، وتقدم غالبًا فى الفطور ، وفى كل وقت .

وهى عبارة عن فطيرة كبيرة الحجم شهية لذيذة الطعم ، تجمع بين عجائن خميرة البيرة والفطير المورق (مثل الكرواسان على طريقة الفرنسية) . وهى فطيرة حلوة تجمل قبل خبزها بالمربى والكريز الصحيح المحفوظ أو المسكر . وتتطلب وقتًا طويلاً لصنعها حوالى ٤ ساعات لأنها تحتاج لعمليتين : فرد وطى ، وتخمير .

● **فطيرة تزن حوالى ١٢٠ جم تعطى ٣٤٠ سُعرًا .**

مقادير :

● مقدار من العجينة الحلوة الدسمة بخميرة البيرة الآتية :

½ كوب لبن ، ¾ كوب زبد أو سمن ، ½ ملعقة شاى ملح ناعم ، ½ كوب سكر ، باكو خميرة بيرة ، ٣ بيضة ، حوالى ٤ كوب دقيق (¼ كوب ماء للخميرة) .

● كوب زبد مخفوق يقسم ٣ أقسام لتوزيعه على العجينة كما فى طريقة الفليكى

● **لتغطية سطح الفطير :** مربى مشمش أو فراولة مهروسة . . إلخ ، كريز صحيح محفوظ أو مسكر .

طريقة :

١ – تعمل العجينة الحلوة بخميرة البيرة (تراجع فى عجائن خميرة البيرة) ص ٥٩٧

٢ – تلت وتترك حتى تخمر فى مكان دافئ كما فى الكرواسان الفرنسى (حوالى ١½ ساعة) .

٣ – تغطى وتترك العجينة فى الإناء ، وتوضع فى الثلاجة حتى تبرد تمامًا (حوالى ١ ساعة) ص ٥٩٦

٤ – (تُلَت) خفيفًا وتفرد على منضدة مرشوشة بالدقيق على هيئة مستطيل ويوزع قسم من الزبد المخفوق ويطوى ثلاثًا كما فى عجين المورق بطريقة الفليكى ص ٦٤٥

٥ – تكرر العملية مع القسمين الآخرين من الزبد .

٦ – توضع الفطيرة المطوية مغطاة فى الثلاجة حتى تتماسك وتبرد تمامًا (حوالى ساعة) .

٧ – تفرد العجينة لمستطيل كبير ، يقسم مستطيلات ٨×١٢ سم .

٨ – ترص على صاج مدهون خفيفًا بالسمن مع ترك مسافات بينها ، ويغطى سطح المستطيلات بالمربى . يثنى ركنين متقابلين من المستطيل إلى الداخل ويترك الاثنين الآخرين .

٩ – يجمل الجزء غير المثنى بالكريز الصحيح حوالى ٣ – ٤ كريزات فى كل مستطيل .

١٠ – يترك حتى يخمر ويتضاعف . ويخبز فى فرن حار فى الرف العلوى حتى يحمر اللون . يقدم دافئًا أو باردًا . وقد يدهن السطح بالمربى لتلميعه .

عجينة الشو Choux Pastry

تدخل هذه العجينة ضمن مجموعة الفطائر ، وهى عجينة ملساء متوسطة الليونة ليست لينة كعجائن الكعك ولا يابسة كعجائن الفطير والبسكويت ، وتختلف أيضا طريقة عملها .

وكلمة شو فرنسية معناها كرنب ، ذلك لأن العجينة تنتفخ بعد النضج كالكرنبة وتمتلئ بالهواء مما يجعلها خفيفة .

وتستخدم عجينة الشو فى عمل جاتوهات الإكلير Eclair والشو الآكريم Choux a la Cream وأطباق الحلوى كالبروفيترول Profiterol وبلح الشام ، وبعض المملحات الصغيرة لحفلات الشاى ، كما يجمل بها الحساء الشاف الراق بعد تقطيعها صغيرًا كالحمص الشامى وخبزها .

لنجاح عجينة الشو يراعى الآتى :

١ – دقة المقادير واستعمال دقيق أبيض خالى من الردة ويفضل المرتفع الجلوتين ، لأنه يساعد على انتفاخ العجينة وكبر حجمها وصلابة سطحها الخارجي بعد الخبز .

٢ – استعمال إناء من الألومنيوم أو التيفال ويفضل المنحدر الجوانب تام النظافة حتى يسهل تقليب العجينة على النار .

٣ – التقليب بملعقة خشب قليلة التجويف يمنع حجز بعض الدقيق بها مكونًا كتلا فى أثناء الخلط .

٤ – إبعاد الإناء المحتوى على الماء والمادة الدهنية عن النار عندما يبدأ الغليان حتى لا يتبخر جزء من الماء مما يؤدى إلى انفصال المادة الدهنية عن العجينة عند إضافة البيض فيما بعد .

٥ – إضافة الدقيق دفعة واحدة مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى تتكون كرة حول الملعقة الخشب تترك الإناء نظيفًا (الحرارة المرتفعة تؤدى إلى التصاق الدقيق بالإناء واحتراقه) .

٦ – من مميزات البيض أنه يعمل على ربط مكونات العجينة ويكوّن مستحلبًا متجانسًا مع جزء من المادة الدهنية .

٧ – إذا حدث وانفصلت المادة الدهنية عن العجينة فى أثناء إضافة البيض للسبب الذى ذكر فى رقم ٤ ، يُضاف قليل من الماء للعجينة (بعيدًا عن النار) مع التقليب بقوة لإعادة المادة الدهنية المنفصلة ثم يضاف باقى البيض .

٨ – يضاف البيض للعجينة تدريجيًا وهى دافئة وليست ساخنة لسببين :

(ا) أن العجينة الساخنة لا تمتص الكمية الصحيحة من البيض .

(ب) يتجمد البيض ويفقد قدرته فى إكساب الحجم الكبير والجدران الصلبة للشو .

٩ – التوقف عن إضافة البيض عند الحصول على عجينة ملساء لامعة متوسطة الليونة (لا تفرش) عند تشكيلها وخبزها .

١٠ – المادة الرافعة فى عجينة الشو هى بخار الماء ولذا يجب أن تخبز فى فرن حار أولا لمدة ١٠ دقائق حتى يتحول الماء سريعًا إلى بخار داخل العجينة فيدفعها إلى أعلى مكونًا فراغًا كبيرًا يعمل على انتفاخها .

١١ – عدم الإسراع بإخراج الشو من الفرن بعد انتفاخه وقبل أن يجف وتتصلب جدرانه وإلا اتجه البخار للداخل فتهبط الجدران على الفراغ ويفقد الشو شكله المنتفخ .

١٢ – يتمم النضج فى فرن متوسط الحرارة لمدة حوالى ٢٠ دقيقة أخرى .

● **تعتمد خفة الشو على :** (ا) الطهى الصحيح للدقيق على النار (ب) التقليب بقوة فى أثناء إضافة البيض للعجينة وبالكمية الصحيحة (جـ) الخبز فى فرن حار أولا حتى يتصاعد البخار الذى يرفع العجينة .

صفات الشو الناجح أن يكون :

١ – الحجم بعد الخبز ضعف حجمه وهو نيئ .

٢ – القشرة الخارجية صلبة فى ليونة .

٣ – داخل الشو مفرغًا خاليًا من العجين .

٤ – لونه ذهبيًا محمرًا وليس قاتمًا .

٥ – شكله عادة غير منتظم وخاصة السطح العلوى .

طريقة عمل عجينة الشو

المقادير رقم ١ : باستعمال الزبد (أو السمن)

(ينتج شو صلب فى ليونة)

كوب ماء ، $\frac{1}{2}$ كوب زبد

ملعقة شاى سكر ، كوب دقيق منخول

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ناعم ، من ٤ – ٥ بيضات

ملعقة شاى فانيليا

المقادير رقم ٢ : باستعمال الزيت

(ينتج شو صلب)

كوب ماء

$\frac{1}{2}$ كوب زيت جيد (زيت ذرة – بذرة القطن)

$1\frac{1}{2}$ كوب دقيق منخول ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ناعم

٤ – ٥ بيضة ، ملعقة شاى فانيليا



١ – يوضع الزبد والماء على النار حتى يبدأ الغليان



٢ – يضاف الدقيق دفعة واحدة ويقلب بملعقة خشب بعيدًا عن النار



٣ – التقليب على نار هادئة حتى تتكور العجينة وتنفصل عن الإناء

الطريقة :

١ – توضع المادة الدهنية والماء فى إناء منحدر الجوانب ويرفع على النار حتى ينصهر الزبد ويبدأ الغليان .

٢ – يبعد الإناء عن النار ويضاف الدقيق المنخول مع الملح دفعة واحدة مع التقليب بقوة بملعقة خشب فى اتجاه واحد .

٣ – يعاد الإناء على نار هادئة مع التقليب المستمر بقوة حتى تترك العجينة قاع الإناء على هيئة كرة (حوالى دقيقة) .

٤ – يبعد الإناء عن النار وتترك العجينة حتى تهدأ . يضاف السكر فى حالة استعماله . (ينظر الشكل)

٥ – يضاف البيض واحدة واحدة إلى العجينة الدافئة مع التقليب بقوة بعد كل إضافة . (يمكن استعمال الخلاط – العجان و مضرب سلك صلب) .

٦ – يستمر فى إضافة البيض باحتراس حتى تصير العجينة ناعمة ملساء لامعة وعند رفع الملعقة الخشب لأعلى ينسحب جزء من العجينة معها على هيئة منقار (منقار الدجاجة) . تضاف الفانيليا .

٧ – يمكن اختبار الليونة الصحيحة للعجينة بدهن اليد خفيفاً بالزيت وعمل كرة صغيرة ووضعها على الصاج فتبقى محتفظة بشكلها (لا تفرش)

٨ – تشكل حسب الرغبة إما باستعمال ملعقة مغموسة فى الزيت البارد أو بواسطة كيس من القماش المتين أو البلاستيك السميك به قمع سادة للإكلير ومزخرف لبلح الشام .

* قد يضيف البعض ½ ملعقة شاى بيكنج بودر للعجينة للمساعدة فى رفعها وتقليل البيض .

إكلير بالشيكولاتة Chocolate Éclairs

إكلير كلمة فرنسية معناها البرق ، لأن الإكلير يغطى بحلوى الشيكولاتة لامعة كالبرق ، ويقدم كنوع من الجاتو .

المقادير :

- مقدار من عجينة الشو السابقة . ص ٦٦١
- مقدار من الكريم باتسيير بالفانيليا أو الشيكولاتة (للحشو) . ص ٦٥٨

أو علبة . بودنج سريع التجهيز (ينظر تورتة وجاتو الميل فى بنفس الباب) .

- حلوى الشيكولاته للتغطية .
- واحدة من الإكلير تعطى حوالى ٢٥٠ سُعرًا


يشق الإكلير من الجنب ويحشى


تغطية سطح الإكلير بحلوى الشكيولاته

الطريقة :

١ – تعمل عجينة الشو السابقة .

٢ – توضع فى كيس قماش متين أوكيس بلاستيك سميك به قمع سادة قطره حوالى ½١ سم .

٣ – يضغط الكيس على صاج مدهون خفيفاً بالسمن فتتشكل العجينة على هيئة أصابع طولها ٨ – ١٠ سم وترص متباعدة نوعًا ، ويستعان على ذلك بقطع الأصابع بسكين مغموس فى الزيت (يتضاعف حجمها عند الخبز) أو تشكل العجينة بدون كيس بدهن اليد بالزيت وتقطع العجينة على هيئة أصابع كالسابق (١٢ قطعة)

٤ – تخبز فى فرن حار نوعًا ٢٠٥°م (٤٠٠° ف) لمدة ١٠ دقائق حتى تنتفخ تمامًا ثم تهدأ الحرارة نوعًا حتى تجف وتكتسب قشرة صلبة ذهبية اللون حوالى ٢٠ دقيقة .

٥ – يوضع الإكلير على قاعدة سلك ويشق وهو ساخن من الجنب بسكين حاد مدبب الطرف أو بالمقص للسماح للبخار بالخروج أو يقطع جزء صغير من الطرف ويقور من بقايا اللب.

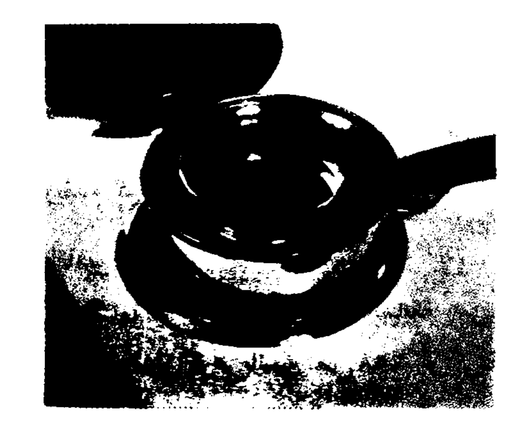
٦ – تنزع أى بقايا من اللب اللين ويترك حتى يبرد.

٧ – يحشى الإكلير بالكريم باتسيير أو البودنج باستعمال كيس وقمع يدفع الحشو من خلاله داخل الإكلير.

٨ – يغطى الإكلير بحلوى الشيكولاتة وذلك بغمس السطح العلوى فى الحلوى ورفعه وتركه على قاعدة سلك حتى تجف وتكسبه سطحًا لامعًا، يوضع طبق أسفل القاعدة السلك لتلقى قطرات الشيكولاته المتساقطة.

حلوى الشيكولاتة اللامعة
تكفى لتغطية ٢٤ إكلير

تصلح لتغطية الإكلير والشو الآكريم وما شابه.



المقادير:

٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة خام غير محلاة (٣٠ جم)
ملعقة شاى زبد – قليل من الفانيليا
كوب سكر ناعم جدًا (أو سكر حلوى)
٢ ملعقة كبيرة ماء مغلى

الطريقة:

١ – توضع الشيكولاتة والزبد فى إناء وتصهر على حمام ماء ساخن.

٢ – ترفع من على الحمام ويقلب معها الماء المغلى، ثم يضاف السكر تدريجيًا مع التقليب الجيد.

٣ – تخفق بالملعقة الخشب حتى تنعم وتصير ملساء غير جامدة، وتغطى ظهر الملعقة.تضاف الفانيليا.

حلوى الكاكاو

تعطى حلوى لونها أغمق من حلوى الشيكولاتة السابقة، والمقدار يكفى لتغطية ضعف المقدار السابق (٤٨ إكلير).

المقادير:

٢ كوب سكر ناعم
½ كوب كاكاو – ذرة ملح
½ كوب زبد
٣ – ٤ ملعقة كبيرة لبن – ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – ينخل السكر والكاكاو والملح .

٢ – يدعك الزبد حتى يلين ويضاف إليه اللبن تدريجيًّا مع التقليب الجيد .

٣ – يضاف خليط السكر للزبد مع التقليب الجيد حتى يصير أملس ناعمًا يغطى ظهر الملعقة ، إذا كان الخليط سميكًا يخفف باللبن ، تضاف الفانيليا .

حلوى الكاكاو والموكا Cocoa-Mocha Icing

كمقادير حلوى الكاكاو السابقة ويستعمل ٣ ملعقة كبيرة كاكاو ، ملعقة كبيرة نسكافيه مذابة فى ٢ ملعقة كبيرة ماء ساخن ويستغنى عن اللبن . تعمل كحلوى الكاكاو .

شو الآكريم Choux à la Creme

وهو تشكيل آخر من عجينة الشو على هيئة كرات مستديرة غير منتظمة الشكل ويعرف أيضًا باسم كريم بف Cream Puffs ، ويقدم كجاتو فى حفلات الشاى أو كصنف حلو بعد الغداء أو العشاء ، وتقدم معه صلصة الشيكولاتة (ينظر البروفيترول) .

المقادير :

- مقدار من عجينة الشو السابقة ص ٦٦١
- مقدار كريم باتسيير ص ٦٥٨ أو كريمة مخفوقة محلاة حوالى كوب .
- سكر ناعم لرش الوجه .

العدد ٨ – ١٠ وحدات كبيرة .



١ – طريقة تشكيل الشو



٢ – حشو الشو الآكريم

الطريقة :

١ – تعمل عجينة الشو السابقة وتشكل كالآتى :

٢ – تغمس ملعقة كبيرة خفيفًا فى الزيت وتملأ بالعجينة .

٣ – تلقى على صاج مدهون خفيفًا ويساعد على ذلك دفعها بطرف ملعقة صغيرة أو ملعقة مسطحة من المطاط .

٤ – تُرص متباعدة نوعًا حتى يترك مكان لانتفاخها .

٥ – أو تشكل بغمس اليد خفيفاً فى الزيت ، وتقطع عجينة الشو على هيئة كرات صغيرة الحجم كالخوخ أو اليوسفى الصغير .
٦ – تخبز فى فرن حار كالإكلير وتهدأ الحرارة وتترك حتى تنتفخ وتجف وتحمر خفيفاً .
٧ – تبرد الوحدات بعيداً عن التيار ويقطع جزء صغير من أعلى الشو بسكين حاد ، يفرغ من اللب إن وجد بداخله .
٨ – يملأ الفراغ بالكريم باتسيير أو الكريمة المخفوقة كما فى الإكلير . (قد تفتح الوحدات من الجنب) .
٩ – يعاد الغطاء الصغير المقطوع ويرش بالسكر الناعم ويقدم بارداً .
* قد يستبدل الحشو بالآيس كريم ، ويثلج الشو بعد حشوه ويقدم كصنف حلو مع صلصة شيكولاتة .
* يمكن تشكيل الشو على هيئة وردات كبيرة باستعمال كيس متين به قمع منقوش قطره ٢ سم .

بروفيترول Profiterols

من أطباق الحلوى الفرنسية الراقية ، ويتكون من كرات صغيرة فى حجم الزيتونة الكبيرة من عجينة الشو ، تحشى بعد الخبز بكستردة أو الكريم شانتى . ترص فى طبق بلّور عميق وترش بالكرملة السائلة ثم تغطى بصلصة الشيكولاتة . يجمل بالكريم شانتى .

المقادير :

١ ½ مقدار عجينة الشو السابقة .	صلصة شيكولاتة للتغطية ، أو حلوى الكريمة بالشكولاتة ص ٦٦٦، ص ٧٤٧
مقدار كستردة أو كريم باتسيير ص ٦٥٨	مقدار كرملة سائلة وقد يستغنى عنها ، كريمة مخفوقة للتجميل .

● المقدار يكفى ٨ – ١٠ أشخاص .

الطريقة :

١ – تعمل عجينة الشو وتشكل على هيئة كرات صغيرة بملعقة شاى صغيرة مغموسة خفيفاً فى الزيت لتسهيل انزلاقها أو تكور باليد فى حجم أقل من الليمونة الصغيرة حتى يكون حجمها مناسباً للأكل بعد النضج .
٢ – ترص متباعدة نوعاً فى صاج مدهون خفيفاً . ص٦٦٧
٣ – تخبز كالإكلير ويقطع جزء صغير من أسفل كل كرة وتبرد .
٤ – يقطع كيس بلاستيك متين من أحد أركانه (جزء صغير يكفى لمرور الحشو) .
٥ – يملأ بالحشوة المختارة ويضغط الحشو فى تجويف كل كرة .
٦ – ترص الكرات فى طبق بلّور عميق بشكل هرمى بحيث يكون السطح الأملس لأعلى .
٧ – تعمل كرملة من ٣ ملعقة كبيرة سكر وملعقة كبيرة ماء ، ترفع على النار حتى يذوب السكر ويتحول إلى كرملة فاتحة اللون . تخفف بملعقة ماء . حتى لا تتجمد .
٨ – يوضع قليل من الكرملة السائلة على كل كرة (قد يستغنى عن الكرملة) .
٩ – تغطى الكرات بصلصة الشيكولاتة الثقيلة القوام نوعاً بحيث تغطيها تماماً أو بحلوى الكريمة بالشيكولاتة .
١٠ – تجمل بالكريمة المخفوقة المحلاة خفيفاً ويقدم البروفيترول مثلجاً كصنف من الحلو الراقى أو كبديل للتورتة .

صلصة الشيكولاته :

المقادير :

كوب سكر سنترفيش - ذرة ملح	٢ كوب ماء مغلى
٢ ملعقة كبيرة كورن فلور أو كسترد بودر أو نشا	٢ ملعقة كبيرة زبد أو كريمة لبانى
٤ - ٥ ملعقة شيكولاتة غير محلاه أو كاكاو	ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ - يخلط السكر والملح والكورن فلور والشيكولاتة فى إناء مع قليل من الماء البارد .

٢ - يضاف باقى الماء مغليًا للخليط ويقلب بقوة بملعقة خشب أو مضرب من السلك الصلب .

٣ - يعاد الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ الخليط ويغطى ظهر الملعقة .

٤ - يبعد عن النار ويضاف الزبد أو الكريمة والفانيليا ويستمر فى التقليب ، ويجب أن تكون الصلصة ثقيلة لامعة تغطى ظهر الملعقة جيدًا دون أن تنكشف .

٥ - تصب مباشرة وهى دافئة على طبق البروفيترول المعد .

٦ - يثلج الطبق قبل تجميله بالكريم شانتى وقد يستغنى عنها .

● قد يستبدل الماء فى الصلصة باللبن ويعطى قوامًا أكثر دسامة ولونًا أفتح من الصلصة السابقة القوية اللون .

بلح الشام Balah el Sham

أحد أطباق الحلوى الشرقية المستحبة ، ويحتاج إلى جهد ومراقبة فى أثناء التحمير حتى يكون ذهبى اللون منتفخًا .

المقادير :

● مقدار عجينة الشو السابقة ص ٦٦١

● زيت للتحمير الغزير حوالى ١½ - ٢ كوب

● مقدار شراب الكنافة (كوب سكر ، ¾ كوب ماء ، عصير ½ ليمونة ، فانيليا) أو سكر ناعم وجوز هند مبشور للوجه

● **واحدة من بلح الشام تزن ٦٠ جم تعطى ٢٥٠ سُعرًا .**

الطريقة :

١ - تعد العجينة وتوضع فى كيس متين به قمع مزخرف (مشرشر) قطره ١½ سم .

٢ - يقدح الزيت خفيفًا فى إناء عميق متسع ، وتختبر درجة حرارته بوضع قطعة صغيرة من العجينة ، فإذا احمرت مباشرة يبعد الزيت عن النار حتى تهدأ حرارته ، وإلا نضج بلح الشام من الخارج سريعًا دون أن ينتفخ ويبقى داخله نيئًا معجنًا .

٣ - يغمس مقص فى الزيت ويقطع بلح الشام على هيئة أصابع طولها ٨ - ١٠ سم ، وذلك بالضغط على الكيس لدفع العجينة وتقطع للطول المطلوب مع إنزالها باحتراس فى الزيت الساخن .

٤ – يراعى عدم وضع كمية كبيرة من البلح فى الزيت ويعمل حساب انتفاخها وسهولة تقليبها ، تهدأ الحرارة تماما فى أثناء رص العجينة خشية احمرار سطحها الخارجى شريطة قبل انتفاخها .

٥ – ترفع الحرارة نوعًا حتى ينتفخ بلح الشام ببطء وينضج من الداخل والخارج ويحمر بلون ذهبى ، يلاحظ تقليبه باحتراس بمقصوصة أو ملعقة كبيرة مصفاة .

٦ – يرفع بالمقصوصة ويوضع فى مصفاة للتخلص من الزيت الزائد .

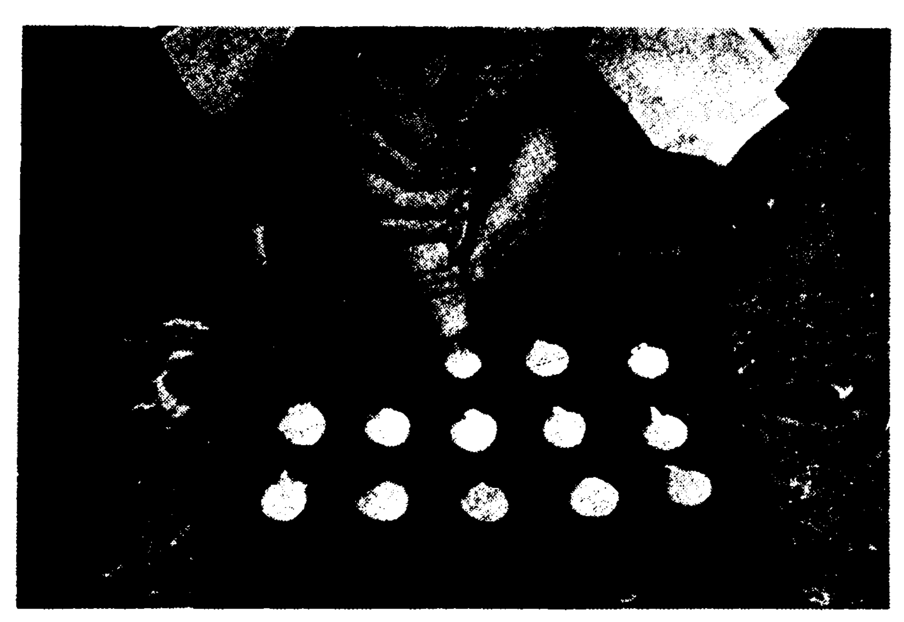
٧ – يسقى بالشراب البارد ويصفى من الشراب الزائد ، يرص فى طبق التقديم ويرش بجوز الهند – وقد يستغنى عن الشراب ويرش بالسكر الناعم وجوز الهند .

شو صغير مملح

تعمل كرات صغيرة أو أصابع صغيرة ٢ – ٣ سم . تخبز وتحشى كالإكلير بأحد أنواع الحشوات المملحة كالسردين المدهوك بالزبد – الجبن – إلخ . ويقدم كنوع من المملحات فى حفلات الشاى

تجميل الكونسوميه بالشو الصغير

تشكل عجينة الشوكرات صغيرة جدًّا فى حجم الحمص الشامى ، تحمر فى الزيت أو تخبز فى الفرن ، وتقدم مع الحساء الشاف منفصلة ، أو توضع فى سلطانية الحساء ، يصب عليها الحساء الساخن ويقدم مباشرة قبل أن يتشرب الشوكمية كبيرة من السائل وينتفخ جدًّا ويلين .



تشكيل البروفيترول باستعمال الكيس وقمع سادة

البسكويت Biscuits

أو الكوكيز Cookies

البسكويت أو الكوكيز كما يسمى فى الولايات المتحدة الأمريكية ، من المخبوزات الشائعة التقديم فى الأعياد وحفلات الشاى وللضيافة ، والتى يحبها الصغار والكبار فى كل وقت .

ولا يمكن حصر أصناف البسكويت وتشكيلاتها الجميلة الصغيرة المتنوعة ، فمنها الاقتصادى السريع التجهيز ومنها المكلف الذى يحتاج إلى وقت ومهارة فى إعداده كالأنواع المغطاة بالحلوى مثل السابليه بالشيكولاتة .

ومن الطريف أن كلمة البسكويت فى الولايات المتحدة الأمريكية يقصد بها نوع من الفطير الناعم يصنع بطريقة الفرك ، وقلما تدخل فى مكوناته البيكنج بودر والسكر ، ويعجن باللبن ، ومثله الاسكونز Scones الإنجليزى التقليدى . وعادة يكون مملحًا .

وعجائن البسكويت تشبه عجائن الكعك (الكيك) المتعددة الأنواع أيضًا فيما عدا أن نسبة السائل بالبسكويت قليلة حتى تكون العجينة متماسكة يمكن تشكيلها حسب الرغبة .

وتختلف عجائن البسكويت عن بعضها البعض من حيث القوام وتختلف تبعًا لذلك أيضاً طرق تشكيلها ، ويمكن تقسيم عجائن البسكويت من حيث القوام إلى :

١ – البسكويت الملقى أو المصبوب Dropped Cookies

٢ – البسكويت المفرود Rolled Cookies

٣ – بسكويت المكبس Pressed Cookies

٤ – بسكويت الثلاجة Refrigerator Cookies

٥ – بسكويت القوالب (مشكل باليد) Moulded Cookies

ويشكل الأخير غالبًا باليد ويشبه إلى حد كبير بسكويت المكبس ومنه أشكال العقدة – الحلزونى أو فى قوالب صغيرة .

طرق عمل البسكويت

تتبع الطرق الآتية فى عمل البسكويت بأنواعه المختلفة :

١ – طريقة الفرك Rubbing-in Method

أى فرك المادة الدهنية مع الدقيق كما فى الفطير بطريقة الفرك ص ٦١٩

٢ – طريقة الدعك Creaming Method

أى دعك المادة الدهنية مع السكر .

٣ – طريقة الخفق Beating (whipping) Method

أى خفق البيض مع السكر .

ويعتبر البسكويت المصنوع بالطريقتين الأولى والثانية هشًا لاحتوائه على المادة الدهنية . ويمكن عمل البسكويت الواحد كبسكويت القرفة مثلا بنفس المقادير . إما بطريقة الفرك أو طريقة الدعك .

أما بسكويت الطريقة الثالثة فيعتبر إسفنجيًا ؛ لأنه يعتمد فى خفته على خفق البيض وقلما تستعمل فيه المادة الدهنية .

حفظ عجائن البسكويت بالتجميد :

يمكن حفظ عجائن البسكويت بعد تشكيلها فى الفريزر (ما عدا البسكويت الملق أو المصبوب) وذلك بوضع البسكويت فى صفات يفصل بينها ورق زبد أو ورق شمعى ، فى علب بلاستيك محكمة القفل وعند الخبز تُرص فى الصاج وتترك حتى تفقد برودتها شديدة وتلين نوعًا ثم تخبز كالعجائن المعدة فى نفس الوقت ، وبذلك يمكن تقديم البسكويت طازجًا

كما يمكن شراء عجائن البسكويت تامة التجهيز ومعدة للخبز .

معادن خبيز البسكويت :

يستعمل صاج معدن متين منخفض الجوانب (يراجع أدوات الخبيز – الباب الثانى عشر) .

بعد الانتهاء من استعمال الصاج يمسح مباشرة وهو ساخن بورق يمتص الدهن ، وهذا يسهل عملية غسلها بالماء الساخن وصابون – تجفف وتحفظ . الصاج المرتفع الجدران (٥ سم) يؤخر احمرار سطح البسكويت ويجعله جافًا .

أولاً : البسكويت الملق (بالملعقة) Drop Cookies
ومنه المصبوب فى الصاج

يتميز بعجينة لينة نوعًا لا تصلح للفرد ولكنها سهلة التشكيل بالملعقة على هيئة أكوام صغيرة ، وهى أكثر تماسكًا من عجينة كعك ، ويمكن أيضًا بسطها فى صاج وبعد الخبز تقطع حسب الرغبة إلى مربعات – أصابع . . إلخ .

(ا) نماذج للبسكويت الملق بالملعقة
بسكويت الشيكولاتة بالبندق (هرمى الشكل) Chocolate Drops

العجينة : لينه نوعًا .

الطريقة : الدعك

التشكيل : تلق بالملعقة على هيئة أكوام صغيرة . الصاج منخفض الجوانب .

الخبز : فرن حار نوعًا ٢٠٥° م (٤٠٠° ف) لمدة ٨ – ١٠ دقائق .

الكمية : من ٤٠ – ٥٠ بسكويته صغيرة .

● **بسكويتة تزن ١٠ جرامات تعطى حوالى ٥٠ سُعرًا .**



١ – تلقى العجينة بالملعقة وتدفع بالسكين

٢ – يختبر النضج بالضغط خفيفًا بالاصبع



٣ – يرفع البسكويت المخبوز بسكين عريض

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كوب زبد أو $\frac{1}{2}$ كوب سمن جامد

$\frac{3}{4}$ كوب سكر ناعم منخول

بيضة ، ملعقة شاى فانيليا

٢ كوب دقيق منخول ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى ملح ناعم

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى بيكنج بودر

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم

٢ ملعقة كبيرةشيكولاتة غيرمحلاة أوكاكاو

٢ ملعقة كبيرة لبن ساخن

$1\frac{1}{2}$ كوب بندق أو زبيب مفرى غليظًا أو خليط

الطريقة : (الدعك) :

١ – يدعك فى سلطانية بملعقة خشب ، المادة الدهنية والسكر والبيض والفانيليا حتى يصير الخليط هشًا خفيفًا كالكريمة المخفوقة . فى حالة الكميات الكبيرة تضرب بمضرب سلك (صلب) أو فى الخلاط الكهربائى (المضارب) .

٢ – تذاب الشيكولاتة فى اللبن الساخن (بعيدًا عن النار) . تبرد وتضاف للخليط السابق مع التقليب الجيد .

٣ – ينخل الدقيق مع الملح والبيكنج بودر وبيكربونات الصوديوم ، ويضاف تدريجيًا للخليط السابق مع التقليب حتى تتكون عجينة لينة نوعًا يمكن تشكيلها بالملعقة . تضاف المكسرات .

٤ – تثلج إذا كانت فى حاجة إلى ذلك لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة حتى تتماسك .

٥ – تملأ ملعقة شاى بالعجينة وتلقى على الصاج المدهون خفيفًا وذلك بدفعها بسكين من المطاط أو ملعقة أخرى على هيئة كرات أو أكوام متباعدة غير منتظمة الشكل . الحجم يزيد بعد النضج . (ينظر الشكل) .

٦ – تخبز فى فرن حار نوعًا فى الرف العلوى حتى تجمد وتحمر خفيفًا .

٧ – ترفع من الصاج بسكين عريض وتبرد على قاعدة أو منخل سلك .

٨ – تقدم على طبق مسطح (بلّور – معدن) مغطى بورق دانتيل أو تحفظ فى علبة من الصفيح محكمة القفل .

صفات البسكويت الملقى الناجح :

١ – متجانس الحجم غير منتظم الشكل ، معتدل الحلاوة .

٢ – صلب القشرة محمر خفيفًا ، لين نوعًا من الداخل .

٣ – غير مفلطح (يفرش إذا كان الدقيق غير كاف أو فى حالة زيادة السكر أو السائل) .

بسكويت القرفة الهرمى (بالملعقة) Cinnamon Drops

تؤخذ مقادير بسكويت الشيكولاتة السابق ، وتستبدل الشيكولاتة واللبن بنصف كوب لبن زبادى يضاف بعد دعك الزبد والسكر . تسعمل البيكربونات فى عجائن الشيكولاتة والزبادى والقرفة .. الخ . (ينظر المواد الرافعة — الباب ١٢) .

يستغنى عن المكسرات ويرش سطح أهرام البسكويت قبل الخبز بخليط مكون من : ملعقة كبيرة سكر وملعقة شاى قرفة ناعمة . ارتفاع نسبة السكر فى البسكويت الملقى يجعله يفرش . (ينظر دور السكر فى العجائن — الباب ١٢) .

مكرون بجوز الهند Coconut Macaroons

وهو المعروف بالشكلمة

نوع من البسكويت الهرمى الشكل لين مطاط نوعًا ، لذيذ الطعم ويستعمل فيه جوز الهند المبشور ، ويمكن استبداله بأحد أنواع المكسرات المفرية ناعماً مثل : البندق — اللوز — البيكان — عين الجمل — سودانى غير مملح منزوع القشرة الحمراء .

العجينة : لينه نوعًا غير ملساء .

الطريقة : الخفق

التشكيل : بالملعقة (شكل هرمى) على صاج مبطن بورق شمعى أو ورق سميك .

الخبز : فرن هادئ نوعًا ١٤٩° م (٣٠٠° ف) الرف المنصف للفرن لمدة ١٥ — ٢٠ دقيقة .

الكمية : حوالى ٣٦ مكرون . يحتوى على نسبة مرتفعة من جوز الهند الغنى بالدهون المشبعة .

● **واحدة من المكرون تزن ١٥ جرامًا تعطى حوالى ٨٥ سُعرًا (جوز الهند يحتوى على زيوت) .**

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب بياض بيض طازج (٤ — ٥ بيضة)

$1\frac{1}{4}$ كوب سكر ناعم — ٢ ملعقة كبيرة دقيق

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ناعم ، ملعقة شاى فانيليا

$2\frac{1}{2}$ كوب جوز هند مبشور ناعم (طازج)

الطريقة : (الخفق) :

١ — يدهن صاج منخفض الجوانب بالسمن اللين ويبطن بورق شمعى بحيث يلتصق مستويًا على الصاج . (المكرون لا يلتصق بالورق الشمعى بعد نضجه) وفى حالة عدم وجوده يبطن بورق سميك يدهن بالسمن ويرش بالدقيق بحيث يكون متجانسًا . السمن اللين يثبت فى مكانه بعكس السائل يتحرك فى الصاج فلا يكون متجانسًا .

٢ — يخلط السكر وجوز الهند والملح والدقيق .

٣ — يخفق بياض البيض بمضرب يدوى (عجل) أو بالمضرب الكهربائى حتى تتكون رغوة بيضاء جامدة ، تضاف الفانيليا (ينظر خفق البيض — الباب العاشر) . يمكن خفق السكر مع البياض حتى يعطى منقار جامد ، ثم تضاف المقادير الجافة .

٤ — يضاف خليط السكر إلى البياض المخفوق مع التقليب بخفة بملعقة مسطحة من المطاط أو الخشب ، فتتكون عجينة لينة نوعًا غير ملساء لوجود جوز الهند بها .

٥ – يلقى الخليط بملعقة شاى على الصاج المعد بمساعدة ملعقة أخرى كما فى بسكويت الشيكولاتة السابق مع ترك مسافات حوالى ٢ سم بينها . يمكن تشكيل المكرون بالكيس وقمع تجميل مزخرف متسع الفوهة .

٦ – يخبز فى فرن هادئ حتى يجمد المكرون ويحمر خفيفاً ويبقى ليناً نوعاً من الداخل .

لنزع المكرون من الورق بعد الخبز :

١ – ترفع الورقة بما عليها من مكرون .

٢ – تفرد فوطة نظيفة مبللة ومعصورة على الصاج الساخن . أو تبلل بماء ساخن وتعصر وتفرد على المنضدة .

٣ – تبسط ورقة المكرون على الفوطة وتترك لمدة دقيقة ، فيساعد البخار المتصاعد من الفوطة على تفكيك المكرون من الورقة .

٤ – ينزع المكرون من الورقة بإمرار سكين عريض أسفله ، ويوضع على منخل أو قاعدة سلك .

● فى حالة عدم وجود صاج منخفض الجوانب يستعمل ظهر الصاج النظيف ، يبطن بالورق كالسابق .

مكرون بالشيكولاتة :

١ – يضاف ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة غير محلاة أو كاكاو للمقادير السابقة ويخلط مع جوز الهند . وقد يضاف أيضاً ½ ملعقة شاى من كل من القرفة والجنزبيل والقرنفل ، ويستغنى عن الدقيق .

٢ – يوضع الخليط فى ورق بليسيه صغير شمعى يرص على الصاج ويخبز فى فرن هادئ نوعاً كالسابق

٣ – قد يجمل السطح بعمل خط رفيع متعرج بالحلوى الملكية ويقدم كقطعة جاتو صغيرة أنيقة .

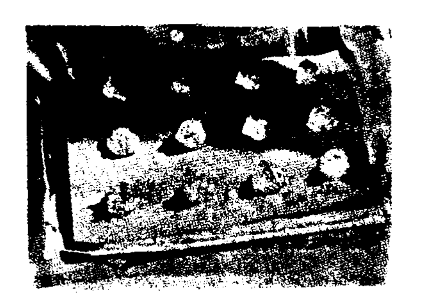
● الورق البليسيه يغنى عن تبطين الصاج بورق شمعى

مكرون (شكلمة) باللبن المكثف

طريقة سهلة وسريعة لاستعمال علب اللبن المكثف المحلى ، والمكرون الناتج لين دسم الطعم لارتفاع نسبة الدهن به . ويمكن استبدال جوز الهند بالمكسرات المفرية ناعماً كالبندق واللوز .

الكمية : من ٣٥ – ٤٥ مكرون دسم .

● **واحدة من المكرون تزن ١٥ جراماً تعطى حوالى ١٠٠ سعراً .**



نزع المكرون المخبوز من الورق

المقادير :

علبة لبن مكثف محلى	⅛ ملعقة شاى ملح ناعم
٣ – ½ ٣ كوب جوز هند مبشور ناعم	ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يخلط جوز الهند بالملح والفانيليا .

٢ – يضاف اللبن المكثف ويخلط جيداً مع جوز الهند لعجينة لينة نوعاً .

٣ – يشكل بملعقتى شاى كالسابق ويخبز فى فرن متوسط الحرارة ١٦٣°م (٣٢٥°ف) لمدة حوالى ٢٠ دقيقة حتى يتجمد بحيث يبقى لينًا نوعًا من الداخل دون أن يحمر سطحه.

● إضافة بياض ٢ بيضة مخفوقة جامدًا، تقلب بخفة فى النهاية تحسن هذا المكرون وتجعله متماسكًا خفيفًا.

(ب) بسكويت مصبوب فى الصاج

برونيز Brownies

نوع من البسكويت الطرى بالشيكولاتة بنى اللون يشبه الكعك الصغير يمكن تغطية سطحه بعد الخبز بحلوى شيكولاتة ويقدم كقطعة جاتو. أو يرش سطحه قبل الخبز بالبندق المفرى بدلا من وضعه داخل العجينة.

العجينة : لينه نوعًا سهلة البسط فى صاج مستطيل أو مربع.

الطريقة : الخفق

التشكيل : تفرد فى صاج مقاس (٢٠ × ٢٠ × ٥) سم. يقطع مربعات بعد الخبز.

الكمية : حوالى ١٦ – ٢٠ برونيز.

الخبز : فرن متوسط الحرارة ١٧٧°م (٣٥٠°ف) لمدة ٣٠ – ٣٥ دقيقة.

● **مربع برونيز ٢٠ جرامًا يعطى ٩٥ سُعرًا.**



١ – تقليب الشيكولاتة والدقيق مع خليط البيض لعجينة لينة نوعا



٢ – اختبار نضج البرونيز



٣ – يقطع مربعات ويظهر سطحه مشققًا

مقادير :

٤ ملعقة كبيرة شيكولاتة غير محلاة أوكاكاو	$\frac{3}{4}$ كوب دقيق منخول
$\frac{1}{2}$ كوب سمن ($\frac{1}{2}$ كوب فى حالة الكاكاو)	$\frac{1}{8}$ ملعقة شاى ملح ناعم
٢ بيضة كبيرة، ملعقة شاى فانيليا	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى بيكنج بودر
كوب سكر ناعم	$\frac{1}{2}$ كوب بندق مفرى غليظًا

طريقة : (الخفق) :

١ – يدهن صاج مربع بالمقاسات المذكورة السابقة أوصاج مستطيل مشابه فى الحجم.

٢ – يسيح السمن فى إناء صغير على نار هادئة ويبعد عن النار ويضاف إليه الشيكولاتة أو الكاكاو مع التقليب الجيد بملعقة خشب، ويترك جانبًا.

٣ – يخفق البيض بمضرب يدوى أو فى الخلاط الكهربائى (المضارب) ويضاف إليه السكر المنخول تدريجيًا مع الخفق الجيد حتى يغلظ الخليط نوعًا ، تضاف الفانيليا .

٤ – يرفع المضرب ويضاف خليط الشيكولاتة ثم الدقيق المنخول مع البيكنج بودر والملح مع التقليب بملعقة خشب حتى تتكون عجينة لينة نوعًا يمكن بسطها فى الصاج (سميكة نوعًا عن عجينة الكعك) .

٥ – تقلب المكسرات وتبسط العجينة بالملعقة فى الصاج المدهون بحيث يكون السُّمك متجانسًا .

٦ – تخبز فى فرن متوسط الحرارة (الرف العلوى) حتى تتكون قشرة مشققة غير لامعة على السطح وتنكمش العجينة قليلا من جوانب الصاج وتتجمد (ينظر الشكل) .

٧ – يبرد البرونيز خفيفًا ويقطع وهو فى الصاج إلى مربعات ٥ × ٥ سم .

٨ – ترفع المربعات بسكين عريض وتبرد على منخل أو قاعدة سلك .

٩ – يقدم على طبق مغطى بورق دانتيل أو يحفظ فى علبة صفيح محكمة القفل

البرونيز الناجح :

سطحه يكون مغطى بقشرة رقيقة مشققة ، طرى كالكعك وعند لمسه بالأصبع يترك علامة خفيفة ، سهل التقطيع إلى مربعات منتظمة الحجم (ينظر الشكل) .

أما إذا كانت القشرة شديدة الصلابة والبرونيز جاف ، فهذا دليل على طول مدة الخبز أو أن الفرن كان باردًا ، وقد يكون نتجة لزيادة التقليب بعد إضافة الدقيق . وإذا تفتت فى أثناء التقطيع فإما أن يكون ذلك لعدم تبريده خفيفًا قبل التقطيع أو لأنه جاف .

تغطية البرونيز بحلوى الشيكولاتة : (الشكل ص ٦٧٥) .

١ – يصهر على حمام مائى ملعقة كبيرة زبد ، ٣ ملعقة كبيرة شيكولاتة غير محلاة ، ملعقة كبيرة ماء ساخن مع التقليب الجيد بملعقة خشب ، وتبعد عن النار .

٢ – يضاف ½ – ¾ كوب سكر ناعم منخول مع التقليب بقوة حتى تغطى الحلوى ظهر الملعقة بطبقة جيدة .

٣ – تبسط على سطح البرونيز بعد خبزه وهو فى الصاج وتترك حتى تجمد قبل تقطيعه ويقدم كنوع من الجاتو .

١ – أصابع العسل الأسود بالزبيب والمكسرات (مصبوب)

يلاحظ استعمال البيكربونات مع العسل الأسود (ينظر مساحيق الخبز الباب الثانى عشر) .

العجينة : لينة نوعًا سهلة البسط فى الصاج .

الطريقة : الدعك

التشكيل : يبسط فى صاج مربع كالبرونيز أو مستطيل ٢٨ × ١٨ سم – يقطع أصابع بعد الخبز .

الخبز : فرن متوسط الحرارة ١٧٧°م (٣٥٠°ف) لمدة ٣٠ – ٣٥ دقيقة .

الكمية : حوالى ٣٠ قطعة (العسل الأسود مصدر جيد للحديد والكالسيوم) .

● **قطعة تزن ١٥ جرامًا تعطى ٥٥ سُعرًا .**

مقادير :

½ كوب سمن	ملعقة شاى قرفة
½ كوب سكر	½ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم
½ كوب عسل أسود - ٢ بيضة	١½ ملعقة شاى بيكنج بودر
٢كوب دقيق منخول - ⅛ ملعقة شاى ملح	كوب من كل من : زبيب بناتى وبندق مفرى

الطريقة : (الدعك) :

١ - يدعك السمن والسكر والبيض بملعقة خشب ويضاف العسل الأسود تدريجيًّا مع استمرار الدعك (يمكن استعمال الخلاط) .

٢ - تنخل المقادير الجافة وتضاف تدريجيًّا للخليط السابق مع التقليب حتى تتكون عجينة لينة نوعًا يمكن بسطها فى الصاج .

٣ - يضاف الزبيب والمكسرات ويقلب الخليط (يغسل الزبيب ويجفف ويفرى غليظاً بالمخرطة) .

٤ - تفرد العجينة بالملعقة فى الصاج المدهون بالسمن اللين بحيث يكون السُّمك متجانسًا كما فى البرونيز .

٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر السطح خفيفًا .

٦ - تبرد خفيفًا وتقطع أصابع ٨ × ٣ سم .

٢ - أصابع العسل الأسود بالزبيب والمكسرات
(بالزيت وبدون بيض)

يستبدل السمن فى المقادير السابقة بزيت الذرة أو الصويا أو بذرة القطن ويستبدل البيض بحوالى ½ كوب ماء .

الطريقة : (السريعة) :

تنخل المقادير الجافة فى سلطانية ويعمل بوسطها حفرة يصب فيها الزيت والعسل الأسود ويعجن الخليط تدريجيًّا بالماء حتى تتكون عجينة لينة نوعًا . تضاف المكسرات والزبيب ويتمم كالسابق .

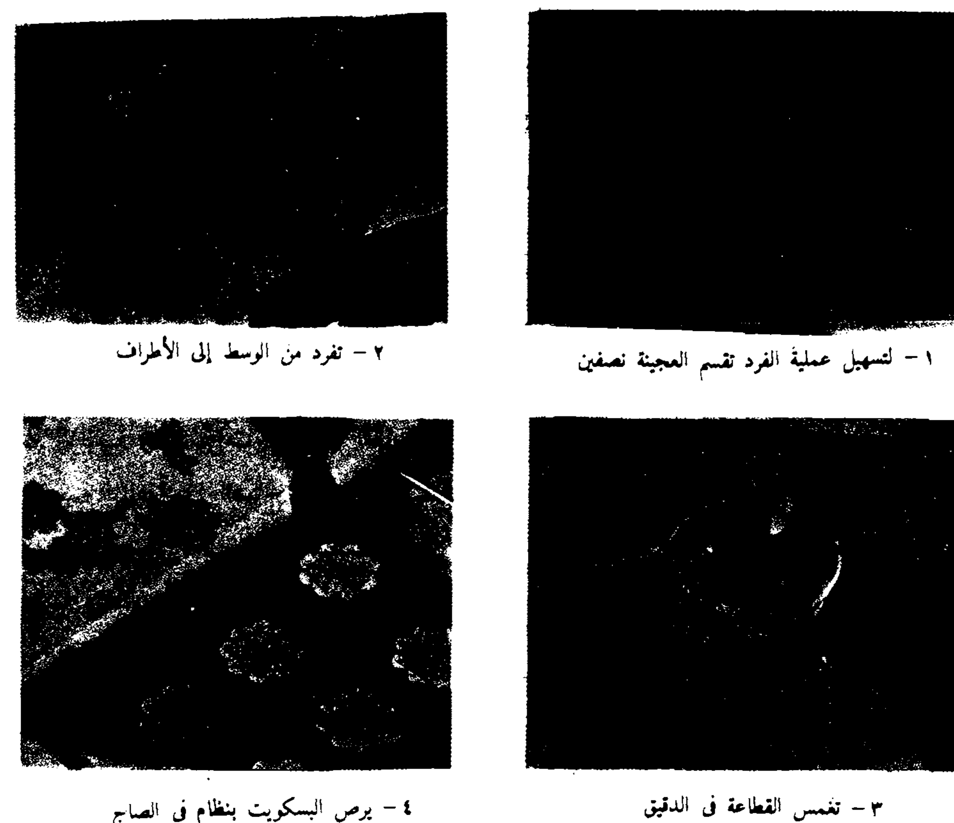
● هذه المقادير تناسب بعض مرضى القلب وتصلب الشرايين كما يمكن الاستغناء عن البندق المفرى .


تغطية البرونيز بحلوى الشيكولاتة


أصابع العسل الأسود بالزبيب

ثانيًا : البسكويت المفرود Rolled Cookies

طريقة الفرد هى أكثر الطرق شيوعًا فى عمل البسكويت برغم ما تتطلبه من عناية ووقت وجهد .



١ - لتسهيل عملية الفرد تقسم العجينة نصفين

٢ - تفرد من الوسط إلى الأطراف

٣ - تغمس القطاعة فى الدقيق قبل التقطيع

٤ - يرص البسكويت بنظام فى الصاج بعيدًا عن الجوانب وغير متلاصق

يت المفرود يتبع الآتى :

ة مكان العمل وخاصة فى الجو الحار ، والدقة فى كيل المقادير .

السمن (إذا كان سائلا) فى حالة استعماله بدلا من الزبد حتى يسهل فركه مع الدقيق أو دعكه مع السكر .

عند إضافة السائل (البيض - اللبن . . إلخ) فالعجينة يجب أن تكون غير لزجة يابسة نوعًا ملساء قابلة للفرد ،
اللزجة تحتاج لمزيد من الدقيق الذى يغير المقادير ويجعل الناتج جافًا ثقيلاً .

ل من لت العجينة باليد بعد خلطها حتى لا تتكون كمية زائدة من الجلوتين تعمل على جفاف البسكويت .

ل من رش الدقيق على المنضدة فى أثناء فرد العجينة لنفس السبب السابق .

العجينة لمدة $\frac{1}{4}$-$\frac{1}{2}$ ساعة قبل فردها فى الجو الحار يساعد على تماسكها ويمنع تسرب المادة الدهنية منها .

عجينة بين طبقتين من الورق الشمعى يغنى عن رش المنضدة بالدقيق ويجعل سطح العجينة أملس ناعمًا متجانس
التصاقها بالنشابة والمنضدة . ويمكن استعمال كيس بلاستيك مفرود على السطح فقط .

، البسكويت يمكن فردها فى جميع الاتجاهات من وسط العجينة إلى الأطراف فتعطى شكلا مستديرًا أو فى ضربات
للأمام فتعطى شكلا مستطيلا وهذا بخلاف الفطير المورق .

٩ – فرد العجينة رفيعًا (¼ سم) ينتج بسكويت هش خفيف سريع النضج والاحمرار ، والسميك نوعًا (½–¾ سم) ينتج بسكويت طرى وهذا يتوقف على الصنف المطلوب عمله .

١٠ – القطاعات الصغيرة تفضل الآن عن الكبيرة ويجب أن تكون حادة الحافة سليمة حتى يكون البسكويت منتظم الشكل أنيق الحجم ، واضح الحدود .

١١ – قبل استعمال القطاعة تغمس فى الدقيق وتهز للتخلص من الزائد حتى لا تلتصق بالعجين .

١٢ – تكرار جمع الفضلات وعجنها باليد وفردها يُنتج بسكويتًا جافًا غير هشٍّ ، لتكون كمية كبيرة من الجلوتين نتيجة لعمليات العجن والفرد . تفرد الفضلات مع بعضها وتقطع بالسكين أو الروليت . (ينظر الفطير) ص ٦٢٥

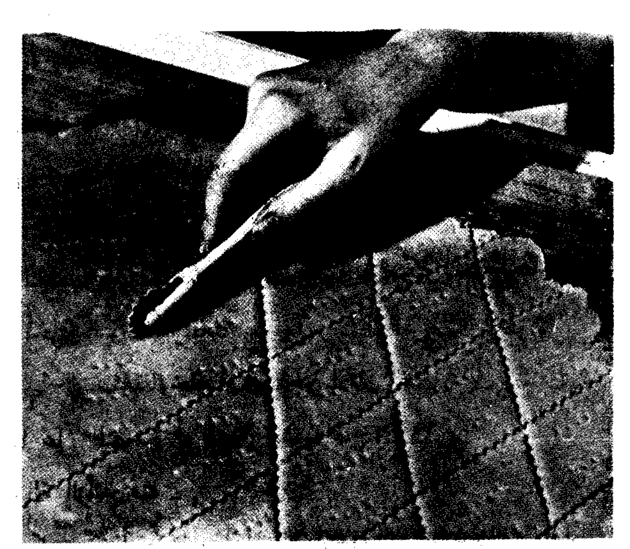
١٣ – يرفع البسكويت بسكين عريض وليس باليد حتى يحتفظ بشكل القطاعة ويرص بنظام فى الصاج مع ترك مسافات صغيرة لتمدده ، والابتعاد عن حواف الصاج حتى لا يحترق . البسكويت المتلاصق تبقى حوافه طرية .

١٤ – لدهن الصاج يسيح السمن خفيفًا ويترك حتى يبرد ويصير لينًا . يغمس الفرجون فى السمن ويدهن الصاج خفيفًا بحيث تكون المادة الدهنية متجانسة . (السمن السائح لايستقر فى مكانه) .

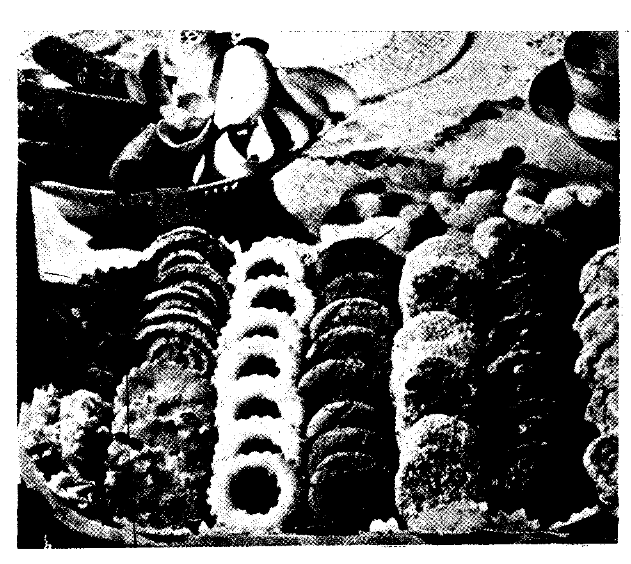
١٥ – يخبز البسكويت المفرود فى فرن حار نوعًا عادة لمدة قصيرة فى الرف العلوى (إلا إذا ذكر غير ذلك) فيعطى ناتجًا خفيفًا هشًا ذهبى اللون .

١٦ – يرفع البسكويت من الصاج بسكين عريض ويرص باحتراس وبنظام على منخل أو قاعدة سلك حتى يبرد (وضعه على بعضه يؤدى إلى التوائه والتصاقه ببعضه) .

١٧ – يحفظ البسكويت بعد تبريده تمامًا فى علبة معدن محكمة الغطاء حتى لا يمتص رطوبة من الجو ويفقد هشاشيته وإذا حدث ذلك فيمكن وضعه فى فرن متوسط الحرارة لفترة قصيرة قبل تقديمه .



استعمال الروليت (عَجَلة مشرشرة الحافة)
أو السكين فى تقطيع البسكويت لايتخلف منه بقايا

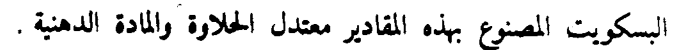


بعض أشكال البسكويت المفرود

نماذج للبسكويت المفرود

[تراجع الطريقة الصحيحة لكيل المقادير – الباب الثانى عشر]

بسكويت الفانيليا
العجينة الأساسية



البسكويت المصنوع بهذه المقادير معتدل الحلاوة والمادة الدهنية .

العجينة : يابسة نوعًا ملساء .

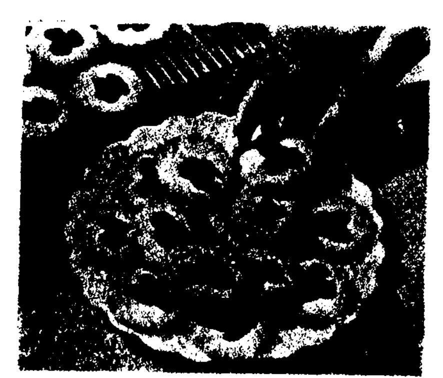
الطريقة : تصلح طريقتى الفرك والدعك .

التشكيل : يفرد بالنشابة ويقطع حسب الرغبة بالقطاعات أو بالسكين

الخبز : فرن حار نوعًا ٢٠٥ْم (٤٠٠ْف) لمدة ٧ – ١٠ دقائق .

الكمية : من ٦٠ – ٧٠ بسكويتة صغيرة

● **بسكويته تزن ١٥ جرامًا تعطى حوالى ٤٠ سُعرًا .**



بسكويت الفانيليا مجمل بفاكهة مسكرة

المقادير :

$\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ كوب سكر ناعم

$\frac{3}{4}$ كوب زبد أو $\frac{1}{2}$ كوب سمن جامد

بيضة متوسطة – ملعقة شاى فانيليا

٢ كوب دقيق منخول – $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى ملح ناعم (سفرة) ملعقة شاى بيكنج بودر .

٢ ملعقة لبن أو ماء إذا احتاج الأمر

الطريقة : (الدعك) :

١ – يدعك السمن والسكر والبيضة والفانيليا بملعقة خشب حتى يصير الخليط هشًّا خفيفًا حوالى ١٠ دقائق . (يمكن استعمال الخلاط أو مضرب سلك صلب) :

٢ – تنخل المقادير الجافة وتضاف تدريجيًا للخليط السابق مع التقليب بالملعقة حتى تتكون عجينة متماسكة يابسة نوعًا يمكن فردها . إذا كانت العجينة جافة يضاف اللبن أو جزء من بيضة أخرى .

٣ – تجمع العجينة باليد على هيئة كرة وتغطى . تثلج لمدة $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ ساعة وخاصة فى الجو الحار .

٤ – يؤخذ نصف العجينة ويترك الثانى مغطى . يلّت خفيفًا على المنضدة أو لوحة خشب ص ٦٧٦

٥ – ترش المنضدة والنشابة خفيفًا بالدقيق وتمسح باليد لإزالة الزائد منه .

٦ – تفرد العجينة رفيعًا سُمك $\frac{1}{4}$سم بحيث يكون السُّمك متجانسًا ، ويبدأ من الوسط إلى الأطراف (يعطى شكلا مستديرًا) أو فى خطوط قصيرة طولية للأمام (يعطى شكلا مستطيلا) ويتوقف ذلك على طريقة التشكيل . تبسط قطعة بلاستيك فى أثناء الفرد ، لتسهيل العمل والاستغناء عن رش الدقيق (ينظر الشكل) ص ٦١٨ .

٧ – تغمس القطاعة المرغوبة فى الدقيق وتهز ، ويقطع بها العجين المفرود بحيث يستفاد بأكبر عدد ممكن من البسكويت .

٨ – يرفع البسكويت بسكين عريض ويرص بنظام في الصاج المدهون خفيفاً مع الابتعاد عن الحواف منعًا لاحتراقها .

٩ – تترك الفضلات جانبًا حتى يفرد النصف الثانى من العجينة بنفس الطريقة .

١٠ – ترص الفضلات بجوار بعضها ويضغط عليها بالنشابة حتى تلتصق ببعضها ، ويفضل تقطيعها بالسيكن إلى مربعات و مستطيلات حسب الرغبة حتى لا يتبقى منها فضلات ثانية .

١١ – يخبز البسكويت فى فرن حار نوعًا فى الرف العلوى حتى ينضج ويحمر خفيفًا .

١٢ – يبرد على منخل أو قاعدة سلك بحيث يكون مستويًا حتى لا يلتوى وهو ساخن .



صفات البسكويت المفرود :

١ – متجانس السُّمك ومنتظم الشكل والحجم .

٢ – ذهبى اللون محمر الحواف خفيفًا .

٣ – خفيف وناعم وناضج من الداخل (غير طرى)

٤ – سهل الكسر (القضم) .

بسكويت الليمون (مفرود)

مقادير وطريقة بسكويت الفانيليا ،ويضاف ٢ ملعقة شاى بشر ليمون وملعقة شاى عصير ليمون لخليط السمن والسكر .

بسكويت الفانيليا بطريقة الفرك

وهى لا تختلف عن طريقة الفرك فى الفطير فيما عدا أن البسكويت يدخل فى مكوناته السكر والبيض والبيكنج بودر .

تراجع طريقة فرك الفطير ص ٦١٩) ويتبع الآتى :

١ – تفرك المادة الدهنية الجامدة فى الدقيق حتى يصير الخليط كحبات الأرز كما فى الفطير

٢ – يضاف السكر والبيكنج بودر ويقلب الخليط بشوكة .

٣ – يمزج البيض بالفانيليا ويضاف للخليط تدريجيًا مع التقلب بشوكة حتى تتكون عجينة متجانسة يابسة نوعًا يمكن فردها .

● ينخل الملح والبيكنج بودر مع الدقيق ، وفى الكميات الكبيرة تخلط البيكنج بودر بملعقة من مقدار الدقيق ، وتضاف بعد الفرك حتى لا تتفاعل . السكر يضاف بعد الفرك منعا لسيولة الخليط .

بسكويت البندق (مفرود)

مقادير وطريقة بسكويت الفانيليا ويخلط مع العجينة فى النهاية كوب بندق مفرى ناعمًا . (قد تحتاج العجينة إلى مزيد من البيض أو اللبن للحصول على الليونة المطلوبة) .

طريقة أخرى : يدهن سطح البسكويت بالبيض المزوج بالماء أو اللبن ويرش سطحه بالبندق المفرى غليظًا بدلا من وضعه داخل العجينة .

بسكويت القرفة (مفرود)

مقدار من عجينة بسكويت الفانيليا ص ٦٧٨ ، مع استبدال الفانيليا بملعقة شاى قرفة تضاف للدقيق ، ½ كوب سكر بدلا من ¾ .ارتفاع نسبة السكر فى بسكويت القرفة تجعله جافًا مفلطحًا .

التشكيل :

تشكل العجينة بطريقتين :

الطريقة الأولى : (تلصق كل ٢ معًا بالمربى ويعطى ٣٠ بسكويتة مزدوجة) :

١ – تفرد العجينة رفيعًا سُمك ¼سم وتقطع دوائر صغيرة الحجم قطرها حوالى ٣ – ٤ سم أو أى شكل آخر كالنجمة – القلب – المربع . . إلخ .

٢ – ترص الدوائر على الصاج ، يفرغ نصف عدد الدوائر (أو الأشكال الأخرى) وهى على الصاج بقطاعة أصغر حجمًا مستديرة (كغطاء زجاجة صغيرة مثلا) .

٣ – تخبز كما فى البسكويت بالفانيليا – تبرد .

٤ – تبسط طبقة خفيفة من مربى مصفاة كالجوافة أو المشمش على ظهر البسكويتة السليمة وتغطى بأخرى مفرغة بحيث يكون ظهرها لأسفل (ظهر مع ظهر) حتى تلتصق الاثنتان جيدًا ببعضهما دون وجود مسافة بينهما .

٥ – يوضع قليل من المربى فى الفراغ وتقدم كقطعة من الجاتو .

الطريقة الثانية : (يرش السطح بالسمسم ويعطى ٦٠ – ٧٠ بسكويته منفردة) .

اقتصادية وهى أسهل من السابقة وتعطى عددًا أكبر من البسكويت وأقل حلاوة .

١ – تفرد العجينة كالسابق ويدهن سطحها بالبيض المخفف بالماء باستعمال الفرجون .

٢ – ترش جيدًا بالسمسم ويضغط عليه خفيفًا بالنشابة لتثبيته .

٣ – يقطع بالسكين إلى مربعات أو أصابع أو أى أشكال أخرى بالقطاعات .

٤ – يخبز فى فرن حار نوعًا كالسابق . يبرد . يقدم أو يحفظ فى علبة محكمة الغطاء .

* قد يرش سطح البسكويت المزدوج بالسكر وهذا يجعله شديد الحلاوة ينظر الشكل ص ٦٧٧ .

بسكويت جوز الهند (مفرود)

طعمه ممتاز ، دسم لارتفاع نسبة المادة الدهنية به بالإضافة إلى ما يحتويه جوز الهند من مادة دهنية ، وهى التى تسبب سرعة تزنخه ، ولذا يجب أن يستعمل جوز هند طازج جيد الرائحة غير متزنخ حتى لا يعطى طعمًا كالصابون ، وألاّ يكون شديد الجفاف فهذا دليل على فقده لمعظم نكهته المميزة ، وزيت جوز الهند يحتوى على نسبة مرتفعة من الأحماض الدهنية المشبعة التى لا تناسب مرضى تصلب الشرايين والقلب وخلافه .

العجينة : متوسطة الليونة غير ملساء .

الطريقة : تصلح طريقتى الفرك والدعك .

التشكيل : تفرد بالنشابة وتقطع حسب الرغبة بالقطاعات أو بالسكين أو بالروليت .

الخبز : فرن حار نوعًا ٢٠٥° م (٤٠٠° ف) لمدة ١٠ – ١٢ دقيقة .

الكمية : ١٥٠ – ٢٠٠ بسكويتة .

● **بسكويتة تزن ١٥ جرامًا تعطى ٧٥ سُعرًا .**

المقادير :

كوب زبد أو ¾ كوب سمن جامد	٢ كوب دقيق منخول ، ¼ ملعقة شاى ملح ناعم
كوب سكر ناعم	١½ ملعقة شاى بيكنج بودر .
٢ بيضة ، ملعقة شاى فانيليا	كوب جوز هند مبشور ناعماً

الطريقة : (الدعك) :

١ – يفصل بياض بيضة ويحفظ جانبًا لدهن الوجه .

٢ – يدعك السمن والسكر والبيض والفانيليا بملعقة خشب (أو فى الخلاط) حتى يصير الخليط خفيفًا هشًا .

٣ – ينخل الدقيق والبيكنج بودر والملح ويضاف للخليط السابق مع التقليب بالملعقة حتى تتكون عجينة متماسكة .

٤ – يحجز ½ كوب جوز هند للوجه ويخلط الباقى بالعجينة السابقة ، ويلاحظ أن العجينة تكون غيرملساء لوجود جوز الهند بها .

٥ – تغطى السلطانية وتثلج لمدة ½ – ١ ساعة حتى تتماسك ويسهل فردها .

٦ – يؤخذ نصف العجينة ويفرد على منضدة مرشوشة خفيفًا بالدقيق . السُمك ¼ سم . يفضل تغطية العجينة بورق شمعى أوكيس بلاستك مفرود فى أثناء الفرد بالنشابة حتى لا تلتصق العجينة بها ، ويكسبها السطح الأملس المتجانس السُمك .

٧ – يخفق بياض البيضة خفيفًا بالشوكة ويضاف إليه قليل من الفانيليا ، ويدهن به سطح العجينة باستعمال الفرجون .

٨ – يرش جيدًا بجوز الهند ويضغط عليه خفيفًا بالنشابة حتى يثبت ولا يتساقط فى أثناء الخبز .

٩ – يقطع حسب الرغبة ويفضل تقطيعه بالسكين أصابع طولها ٧ سم وعرضها ٢ سم حتى لا تتبقى فضلات يعاد فردها ورشها ثانية بجوز الهند . وقد تقطع بالروليت (العَجلة) التى تزخرف الحواف أيضا . شكل ص ٦٧٧ .

١٠ – يفرد نصف العجينة الثانى بنفس الطريقة .

١١ – يرص البسكويت برفعه بسكين عريض ووضعه على صاج غير مدهون مع ترك مسافات صغيرة (ينظر بسكويت الفانيليا) ص ٦٧٩ . ارتفاع نسبة المادة الدهنية يمنع التصاق البسكويت بالصاج .

١٢ – يخبز فى فرن حار نوعًا ٢٠٥° م (٤٠٠° م) حتى يحمر لونه خفيفًا .

● **طريقة الفرك :**

يمكن عمل بسكويت جوز الهند بنفس المقادير السابقة باتباع طريقة الفرك . (ينظر بسكويت الفانيليا) ص ٦٧٩

بسكويت بالشيكولاتة (مفرود)

تستعمل بيكربونات الصوديوم فى العجائن التى تدخل فيها الشيكولاتة أو الكاكاو لأنها تكسبها اللون البنى المحمر المستحب (تراجع مساحيق الخبز – الباب الثانى عشر) يلاحظ أيضًا ارتفاع نسبة السكر عن المادة الدهنية لأن الشيكولاتة غير محلاة ودسمة .



العجينة : يابسة نوعًا ملساء .

الطريقة : الدعك

التشكيل : تفرد بالنشابة وتقطع حسب الرغبة .

الخبز : فرن متوسط الحرارة ١٧٧ْم (٣٥٠ْم) لمدة ١٠ – ١٢ دقيقة .

الكمية : حوالى ٧٠ بسكويتة .

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب سمن جامد ($\frac{3}{4}$ كوب زبد)

كوب سكر ناعم

٢ بيضة ، ملعقة شاى فانيليا

٤ ملعقة كبيرة شيكولاتة غير محلاة

ملعقة كبيرة لبن ساخن

٢ كوب دقيق منخول – ملعقة شاى قرفة ناعمة

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ناعم

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم

$1\frac{1}{2}$ ملعقة شاى بيكنج بودر

● فى حالة استعمال الكاكاو بدلا من الشيكولاته يؤخذ $\frac{1}{2}$ ٢ – ٣ ملاعق كبيرة .

الطريقة : (الدعك) :

١ – يدعك السمن والسكر والبيض والفانيليا بملعقة خشب ، أو فى الخلاط .

٢ – تذاب الشيكولاتة فى اللبن الساخن وتترك حتى تبرد .

٣ – تضاف الشيكولاتة للخليط السابق مع التقليب الجيد .

٤ – تنخل المقادير الجافة وتضاف تدريجيًا لخليط السمن والشيكولاتة مع التقليب بعد كل اضافة حتى تتكون عجينة متماسكة يمكن فردها . يفضل البعض خلط الشيكولاتة مع الدقيق واستعمال اللبن فى العجن .

٥ – تثلج وتفرد كما فى بسكويت جوز الهند وتقطع أشكالا حسب الرغبة (هلال – نجمة – دائرة مشرشرة . . إلخ) .

٦ – قد يدهن السطح خفيفًا ببياض البيض ويجمل بفاكهة مسكرة أو سكر ملون .

٧ – يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج وعند لمسه باليد لا يترك علامة .

● القرفة تكسب بسكويت الشيكولاتة طعمًا ولونًا أفضل .

سابليه بالشيكولاتة Sablé (مفرود)

هو نوع من البسكويت الدسم جدًا يقدم كوحدات صغيرة من الجاتو الراق ويلاحظ فى المقادير أنه خالٍ من المادة الرافعة ، قيل السكر ونسبة المادة الدهنية كبيرة حتى يكون ناعمًا دسمًا . . وكلمة سابليه معناها مرمل لأنها مأخوذة من الكلمة الفرنسية سابل Sable بمعنى رمل . هذا البسكويت لا يناسب بعض الحالات المرضية ومن يخشون زيادة الوزن .

العجينة : متوسطة الليونة ملساء .

الطريقة : الدعك .

التشكيل : تفرد بالنشابة وتقطع مستديرات صغيرة ، تلصق كل ٢ معًا وتغطى بحلوى شيكولاتة .

الخبز : فرن متوسط الحرارة ١٧٧ْم (٣٥٠ْف) .

الكمية : حوالى ٣٠ سابلية مزدوج .

● **بسكويتة مزدوجة تزن ٢٠ جم تعطى حوالى ١٠٠ سُعرًا .**

المقادير :

٣٠٠ جم زبد (حوالى ١ $\frac{1}{2}$ كوب)	١٥٠ جم شيكولاتة غير محلاة ($\frac{1}{2}$ كوب)
٥٠ جم سكر ناعم (حوالى $\frac{1}{4}$ كوب)	٥٠٠ جم دقيق منخول (حوالى $\frac{1}{2}$ ٤ كوب)
$\frac{1}{8}$ ملعقة شاى ملح ناعم	ملعقة شاى فانيليا

الطريقة : (الدعك) :

١ - يدعك الزبد والسكر جيدًا كما فى بسكويت الفانيليا . تضاف الفانيليا .

٢ - تنخل المقادير الجافة . تضاف للخليط السابق مع التقليب حتى تتكون عجينة ملساء .

٣ - تثلج . تفرد سُمك $\frac{1}{2}$ سم وتقطع مستديرات صغيرة قطرها حوالى ٣ سم .

٤ - ترص فى صاج غير مدهون . تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج دون أن تتلون .

٦ - تبرد . تلصق كل ٢ معًا (ظهر مع ظهر) بالمربى أو حلوى زبد بالشيكولاتة .

٧ - يغطى السطح العلوى بحلوى الشيكولاتة وذلك بغمسه فى الشيكولاتة ورصه على قاعدة سلك حتى يتجمد .

٨ - يثلج قبل التقديم حتى يكون متماسكًا ، أنيقًا فى شكله . (ينظر الشكل ص ٦٨٨) .

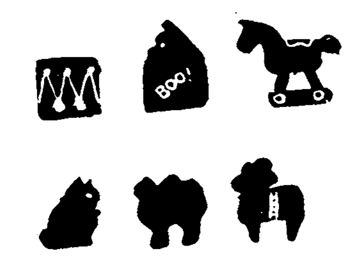
حلوى الشيكولاتة :

يخلط جيدًا بملعقة خشب ٤ ملعقة كبيرة شيكولاتة غير محلاة - $\frac{3}{4}$ كوب سكر ناعم جدًا - ملعقة كبيرة ماء ساخن تدعك جيدًا حتى تغطى ظهر الملعقة بطبقة لامعة سميكة نوعًا .

بسكويت عيد الميلاد Merry Christmas

(مفرود)

هو البسكويت التقليدى فى عيد الميلاد ، وتصنع العجينة إما بالعسل الأبيض أو العسل الأسود بالإضافة إلى مجموعة من مواد النكهة الجيدة كالقرفة والجنزبيل والقرنفل مما يكسب العجينة لونًا قاتمًا نوعًا ونكهة مستحبة ، وهى سهلة التشكيل ولذا يصنع منها : نجوم – أجراس – عرائس صغيرة – لعب أطفال – أشكال حيوانات وغير ذلك .



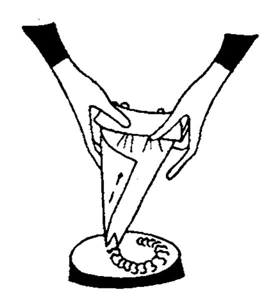
العجينة : متوسطة الليونة قاتمة اللون نوعًا .

الطريقة : الدعك .

التشكيل: تفرد بالنشابة ويصنع منها العديد من الأشكال .

الخبز : فرن حار نوعًا ١٩٠°م (٣٧٥°م) لمدة ٨ – ١٠ دقائق .

الكمية حوالى ١٠٠ بسكويتة صغيرة هشة وخفيفة .



المقادير :

- ١/٢ كوب سمن
- ١/٣ كوب سكر
- ٢/٣ كوب عسل أسود ـ بيضة
- ٣ كوب دقيق منخول
- ١/٤ ملعقة شاى ملح ناعم
- ملعقة شاى بيكربونات صوديوم
- ملعقة شاى بيكنج بودر
- ٢ ملعقة شاى قرفة
- ملعقة شاى جنزبيل ناعم
- ١/٢ ملعقة شاى قرنفل ناعم

الطريقة : (الدعك) :

١ – يدعك السمن والسكر والعسل والبيضة بملعقة خشب جيدًا (أو فى الخلاط) .

٢ – تنخل المقادير الجافة مع بعضها وتضاف تدريجيًا للخليط السابق حتى تتكون عجينة متوسطة الليونة تترك السلطانية .

٣ – تغطى السلطانية وتثلج لمدة ١/٣ – ١/٢ ساعة حتى تكون متماسكة سهلة الفرد . تقسم ٣ أقسام .

٤ – تفرد ١/٣ العجينة على منضدة مرشوشة خفيفًا بالدقيق سُمك ١/٤ سم ..

٥ – تقطع أشكالا حسب الرغبة من المذكورة أعلى .

٦ – ترص متباعدة نوعًا على صاج مدهون خفيفًا . يكرر فرد باقى العجينة .

٧ – يخبز فى فرن حار نوعًا فى الرف العلوى لمدة ٨ – ١٠ دقائق حتى ينضج ويحمر خفيفًا .

٨ – يبرد على منخل أو قاعدة سلك . يجمل بحلوى ماء ملونة أو حلوى ملكية ويرش بسكر ملون أو قطع من الكريز المسكر .

● تنظر الحلوى فى باب تغطية الكعك . (مذكورة أيضًا فى تشكيل البسكويت فى المناسبات) ص ٦٨٧

● هذا البسكويت هش وخفيف ، قليل المادة الدهنية ، له نكهة العسل الأسود والبهارات المستحبة .

بسكويت مارى Mary Biscuits

اقتصادى وسريع

هو بسكويت مارى الخفيف المعروف ويناسب الأطفال وتستعمل فيه كربونات النوشادر كمادة رافعة (تراجع مساحيق الخبز – الباب الثانى عشر) . البسكويت يناسب أيضًا جميع الأعمار وبخاصة المسنين ومرضى القلب والضغط .

العجينة : يابسة نوعًا

الطريقة : السريعة .

التشكيل : يفرد رفيعًا ويقطع مستديرًا أو مستطيلا ويخرم السطح بالشوكة .

الخبز : فرن حار نوعًا ١٩٠° م (٣٧٥° م ف) لمدة ٨ – ١٠ دقائق

الكمية : حوالى ٣٠٠ بسكويتة رفيعة .

المقادير :

كوب ماء أولبن	½ كوب زيت أو سمن سائح
ملعقة كبيرة كربونات نوشادر	٢ ملعقة شاى فانيليا
كوب سكر منترفيش	٤ كوب دقيق ، ¼ ملعقة شاى ملح ناعم

الطريقة : السريعة :

١ – يذاب السكر والنوشادر فى الماء أو اللبن البارد فى سلطانية صينى أو بلاستك مع التقليب بملعقة خشب (المعادن تتفاعل مع كربونات النوشادر وتكسب العجينة لونًا قاتمًا غير مقبول) .

٢ – يضاف الزيت والفانيليا ويقلب الخليط .

٣ – يضاف الدقيق المنخول مع الملح للخليط السابق مع التقليب حتى تتكون عجينة يابسة نوعًا تترك الإناء نظيفًا .

٤ – تفرد رفيعًا أقل من ¼ سم وتقطع دوائر ويخرم السطح بالشوكة . يرص فى صاج مدهون .

٥ – يخبز فى فرن حار نوعًا حتى ينضج ويحمر السطح خفيفًا جدًا .

بسكويت نوشادر بالبرتقال

وهو شائع ويشكل بمفرمة البسكويت أو يبرم باليد أو يفرد ويقطع حسب الرغبة

المقادير :

١ ك دقيق منخول ، ½ ملعقة شاى ملح ناعم	٤ بيضات ، فانيليا
½ ك سكر = (٢½ كوب)	٢ ملعقة كبيرة كربونات نوشادر
¼ ك سمن، بشر برتقالة = (١¼ كوب)	١¼ كوب لبن

الطريقة : (الدعك) :

١ – يدعك السمن والسكر والبشر والبيض جيدًا . تضاف الفانيليا .

٢ – تذاب النوشادر فى اللبن كما فى بسكويت مارى وتضاف للخليط السابق .

٣ – يضاف الدقيق المنخول مع الملح تدريجيًا حتى تتكون عجينة يابسة نوعًا .

٤ – تفرد وتقطع كما فى بسكويت مارى أو تشكل العجينة بمفرمة البسكويت أو تبرم قطع من العجينة على المنضدة بطول المسطرة وسُمك القلم الرصاص وتشكل على هيئة دائرة حلزونية أو نظارة أو حرف S وغير ذلك .

٥ – قد يدهن السطح باللبن ويخبز كالسابق .

بسكويت يانسون
(اقتصادى وسريع)

هو نوع من البسكويت الخفيف الهش المقرمش مثل التوست فى شكله ، يناسب الأطفال والكبار .

العجينة : يابسة نوعًا .

الطريقة : السريعة .

التشكيل : أسطوانى يقطع بعد الخبز إلى شرائح كالتوست ، ويعاد للفرن الهادئ لتقميره (تلدينه) .

الخبز : فرن حار نوعًا ١٩٠°م (٣٧٤°ف) لمدة ١٠ دقائق حتى يجمد .

الكمية : ٢٠ – ٣٠ شريحة توست .

المقادير :

٢ كوب دقيق – $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى ملح ناعم	٢ بيضة مخفوقة ، $\frac{1}{2}$ كوب زيت
$\frac{1}{2}$ كوب سكر ، ملعقة كبيرة يانسون مغسول ومجفف	٣ ملعقة شاى بيكنج بودر ، ملعقة شاى فانيليا

الطريقة : (سريعة) :

١ – ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر ويوضع فى سلطانية . يضاف إليه السكر واليانسون .

٢ – تعمل حفرة بوسطه يصب بها البيض المخفوق والزيت والفانيليا ويقلب جيدًا حتى تتكون عجينة يابسة نوعًا تترك الإناء

٣ – (تُلَت) على المنضدة خفيفًا حتى تتجانس وتقسم نصفين .

٤ – يشكل كل نصف على المنضدة على هيئة أسطوانة قطرها حوالى ٨ سم (حجم بسكويت مارى) .

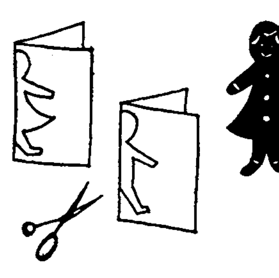
٥ – توضع على صاج مدهون وتخبز فى فرن حار نوعًا حتى تتجمد فقط لمدة حوالى ١٠ – ٢٠ دقيقة

٦ – تترك حتى تبرد نوعًا وتقطع الأسطوانة بسكين حاد إلى شرائح سمك ١ سم (مثل التوست) .

٧ – تعاد الشرائح للفرن الهادئ وتترك حتى تحمر خفيفًا وتقرمش (تلدّن)

تشكيل البسكويت فى المناسبات

تختار عجينة بسكويت الفانيليا أو الليمون ، أو عجينة بسكويت الكريسماس . تفرد وتشكل تبعًا للمناسبات المختلفة ، وفيما يأتى بعض النماذج :



تشكيل البسكويت على هيئة بنت أو ولد
للمناسبات باستعمال الورق المقوى



يوضع الشكل المختار على
العجينة المفرودة ويحدد بالسكين



تجميل البسكويتة المخبوزة
بحلوى ماء أو ملكية

● فى حفلات الأطفال :

١ – تفرد عجينة البسكويت المختارة سُمك ½ سم وتقطع دوائر متوسطة الحجم (قطرها ٣ – ٤ سم) . وبعد الخبز والتبريد يرسم على البسكويت شكل وجه ضاحك بحلوى الشيكولاتة أو حلوى الماء الملونة وردى أو فستقى باستعمال قرطاس ورق أو كيس بلاستك يقطع جزء صغير من الركن حتى يعطى خطا رفيعًا ، تعمل به خطوط ، حروف ، نقط .. الخ .

٢ – تقطع العجينة مستطيلات ٤×٦ سم ، وبعد الخبز والتبريد تزخرف حافة المستطيل بحلوى الماء بخطوط متعرجة (زجزج) ، ويكتب اسم الطفل فى وسط المستطيل .

٣ – تستعمل قطاعات أشكال حيوانات كالفيل والحصان والأرنب والقط . . إلخ أو أشكال لعب مما يحبها الأطفال وتجمل بالحلوى حسب الرغبة . يستعمل الورق المقوى المزدوج فى رسم شكل بنت أو ولد ، يقص ويستعمل كقطاعة .

● فى مناسبات الخطوبة والزواج :

تستعمل قطاعة شكل قلب يدهن سطحه ببياض البيض المخفوق قليلا ويرش بسكر سنترفيش ملون أحمر أو وردى ويخبز . (يوجد سكر ملون جاهز بألوان مختلفة) ، أو تقطع العجينة المفرودة بقطاعتين شكل القلب إحداهما أصغر من الثانية ، يدهن القلب الكبير ببياض البيض كالسابق ويلصق عليه القلب الصغير ويخبز الاثنان كبسكوية واحدة وبعد التبريد يغطى القلب الصغير بحلوى ماء وردية اللون أو يجمل حسب الرغبة .

● فى مناسبات الأعياد ورأس السنة :

١ – يشكل البسكويت مستديرات وبعد الخبز تجمل بحلوى الشيكولاتة أو حلوى الماء على هيئة خطوط صغيرة تمثل أرقام الساعة بحيث يشير العقرب إلى الساعة ١٢ أى منتصف الليل .

٢ – يشكل البسكويت حسب الرغبة ويجمل بحلوى الماء وقطع صغيرة من الفاكهة المسكرة كالكريز واللارنج وغير ذلك .

حلوى الماء :

يستعمل عادة سكر حلوى خاص دقيق الذرات ناعماًناصع البياض ، وفى حالة عدم توافره يستعمل سكرناعماً جدًّا منخول يخلط باللبن بدلا من الماء حتى يعطى اللون الأبيض .

يضاف لكوب سكر ناعم ملعقة كبيرة من اللبن ويدعك الخليط جيدًا بملعقة خشب فى سلطانية صينى أو بلاستك حتى ينعم الخليط ويغطى ظهر الملعقة . يترك كما هو أو يلون حسب الرغبة ويستعمل فى تغطية البسكويت وفى الكتابة أو الزخرفة .

حلوى ملكية :

هذه الحلوى تستعمل فى تغطية تورتة العُرس وهى أفضل من السابقة ، لأنها تعطى اللون الأبيض الناصع ، كما أنها سريعة الجفاف لاستعمال بياض البيض بدلا من الماء أو اللبن .

كوب سكر ناعماً جدًّا - بياض بيضة - بضع قطرات من عصير الليمون - قليل من الفانيليا البودرة .

يضاف بياض البيضة للسكر مع الدعك بقوة بملعقة خشب أو بالمضرب الكهربائى ويضاف عصير الليمون تدريجيًّا الذى يكسبها البياض الناصع ويخفف الخليط نوعًا . تضاف الفانيليا ويستمر فى الدعك حتى تنعم الحلوى تمامًا وتصير صالحة لتغطية البسكويت . تلون حسب الرغبة . تغطى حتى لا تجف قبل استعمالها .

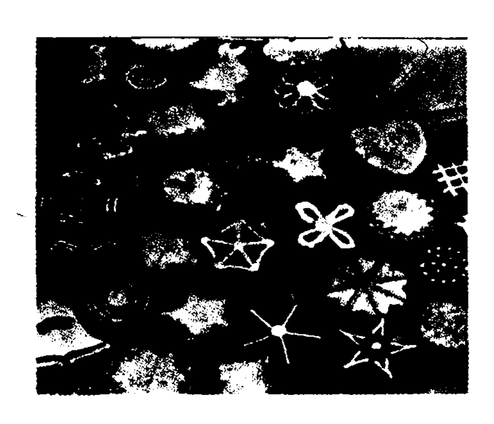
الألوان المستعملة لتلوين الحلوى :

هى ألوان مائية نباتية غير ضارة ، تستعمل فى تلوين الصلصات وأنواع الحلوى المختلفة ، وتباع سائلة ومعبأة فى زجاجات صغيرة ، فى شكل مجموعة من الألوان فى العلبة الواحدة ، منها الحمراء - الصفراء - الخضراء - الزرقاء .

وقد تباع فى شكل مسحوق ناعم . وعن طريق خلط بعض هذه الألوان ببعضها يمكن تكوين ألوان أخرى كالوردى والفستق وغير ذلك . ويجب أن تستعمل بكميات صغيرة جدًّا حتى لا تكون منفرّة .



سابليه مغطى بحلوى
الشيكولاته أو حسب الرغبة



تجميل البسكويت بحلوى الماء

ثالثًا : بسكويت المكبس Press Cookies



يشكل بالضغط على المكبس

يستعمل لهذا النوع من البسكويت عجينة ملساء .عمة دسمة أى مرتفعة المادة الدهنية حتى يسهل تشكيلها .حد الطرق الآتية :

١ - مكبس البسكويت المتعدد الأشكال ومنها .وردات - الأزهار - الشريط . . إلخ.

٢ - أقماع التجميل المشرشرة الحافة الكبيرة الحجم .عطى شكل وردة أو شريط .

٣ - مفرمة البسكويت بأشكالها المختلفة .

٤ - قد تشكل العجينة باليد على هيئة كرات يضغط عليها بالشوكة أو المبشرة لتجميل سطحها .

هذا ويمكن فرد هذه العجينة وتشكيلها بالقطاعات كما فى البسكويت المفرود .

ومن أنواع بسكويت المكبس التشكيلات الصغيرة المعروفة باسم البتى فور Petit Four (أى بسكويت الفرن الصغير .

لنجاح بسكويت المكبس يراعى الآتى

١ - أن تكون العجينة أكثر نعومة ودسامة وليونة من البسكويت المفرود.

٢ - يستعمل عادة صفار البيض لإكساب العجينة مزيدًا من النعومة والدسامة وقد يستعمل البيض الكامل بكميات صغيرة ، .م قد لا يستعمل البيض فى بعض الأصناف .

٣ - أن تكون نسبة السكر قليلة وهذا ضرورى حتى يحتفظ البتى فور والغريبة وغيرها بشكلها ونعومتها ، زيادة كمية السكر .عمل على جفافها وتمددها (تفرش) .

٤ - عند تشكيل العجينة يجب أن تكون باردة متماسكة غير مثلجة حتى لا (تفرول) ويصعب مرورها خلال المكبس أو قمع .تجميل ، كما يجب ألا تكون دافئة لكثرة العجن فتنفصل منها المادة الدهنية عند الضغط عليها بالمكبس .

٥ - يشكل البتى فور بالضغط على المكبس على صاج بارد غير مدهون منخفض الجوانب ، فالصاج المدهون يعمل على .زلق العجينة وتمددها فى أثناء النضج وعدم احتفاظها بشكلها ، والصاج الساخن يعمل على انصهار العجينة وتغير شكلها .سحب ثانية عند رفع المكبس لأعلى . إذا دُهن الصاج فيجب أن يبطن بالدقيق .

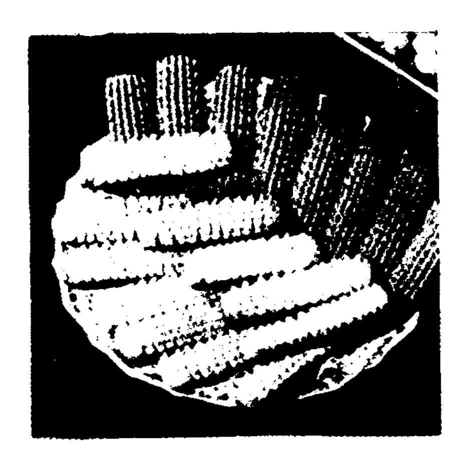
٦ - تخبز معظم أنواع البتى فور فى فرن متوسط الحرارة ١٩٠° م (٣٧٥°ف) لمدة قصيرة دون أن يحمر السطح ، والبعض .آخر يخبز فى فرن هادئ ١٤٩°م (٣٠٠°ف) لمدة أطول كالغريبة .

٧ - يترك بسكويت المكبس على الصاج بعد خبزه حتى يبرد نوعًا ويتماسك قبل رفعه باحتراس وإلا تفتت لارتفاع نسبة المادة .دهنية به .

بتى فور Petit Four

هى تشكيلات صغيرة جميلة من بسكويت المكبس ، يقدم عادة فى حفلات الشاى والأعياد .

(تراجع الطريقة الصحيحة لأخذ المقادير – الباب الثانى عشر)



العجينة : متوسطة الليونة دسمة ناعمة .
الطريقة : الدعك .
التشكيل : بالمكبس أو قمع التجميل أو مفرمة البسكويت .
الخبز : فرن متوسط الحرارة ١٧٧م (٣٥٠ف) لمدة ٨– ١٠ دقائق .
الكمية : حوالى ٨٠ بتى فور .

● **واحدة من البتى فور تزن ١٥ جم تعطى ٧٠ سعرًا .**

المقادير :

كوب زبد أو ¾ كوب سمن جامد .
½ كوب سكر ناعم – صفار بيضة أو بيضة صغيرة
معلقة شاى فانيليا – ٢ كوب دقيق منخول
⅛ ملعقة شاى ملح ناعم – ⅛ ملعقة شاى بيكنج بودر

الطريقة : (الدعك) :

١ – تدعك المادة الدهنية والسكر بملعقة خشب حتى يصير الخليط خفيفًا ناعمًا . تضاف الفانيليا وصفار البيضة .
٢ – تنخل المقادير الجافة وتضاف تدريجيًا للخليط السابق مع التقليب بالملعقة (بدون دعك) حتى الحصول على عجينة ناعمة تترك الإناء وعند لمسها باليد لا تلتصق بها .
٣ – تجمع العجينة باليد حتى تتجانس مكوناتها ويسهل مرورها من المكبس أو القمع .
٤ – يشكل جزء من العجينة على هيئة أسطوانة توضع داخل المكبس بحيث تصل إلى ثلاثة أرباعه فقط . يقفل جيدًا .
٥ – يمسك المكبس رأسيًا وقريبًا من الصاج غير المدهون ويضغط عليه حتى تخرج العجينة بالشكل المطلوب . ترص متباعدة نوعًا عن بعضها . (ينظر الشكل) . ص ٦٨٩
٦ – فى حالة استعمال القمع يملأ بالعجينة ويضغط عليه بإصبع الإبهام أو من خلال كيس .
٧ – يخبز فى فرن متوسط الحرارة فى الرف العلوى حتى يتجمد وينضج دون أن يحمر .
٨ – يترك على الصاج حتى يبرد نوعًا . ترفع الوحدات باحتراس بسكين عريض .
٩ – ترص على منخل سلك أو جرلييه حتى تبرد .

● قد تجمل واحدات البتى فور بقطعة فاكهة مسكرة أو بندقة صحيحة أو شريحة لوز أو ملبس صغير ملون أو بعمل كرات من عجينة البتى فور ملونة بالشيكولاتة .

● فى الجو الحار تثلج العجينة قبل تشكيلها حتى تتماسك ولا تنفصل المادة الدهنية منها فى أثناء ضغطها بالمكبس . ويفضل الزبد عن السمن لنفس السبب أو نصف زبد ونصف سمن جامد .

بتى فور بالشيكولاتة

يضاف للعجينة السابقة ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة غير محلاة أو كاكاو مذابة فى ملعقة شاى لبن ساخن ويزاد مقدار السكر إلى ½ كوب. وقد تشكل العجينة باستعمال اللونين السادة (الأصفر) والبنى حسب الرغبة.

وردات بتى فور باللوز والقرفة

١ – مقادير وطريقة البتى فور السابق.

٢ – يشكل وردات بالمكبس أو القمع ويدهن الوجه ببياض البيضة الممزوج قليلا باستعمال الفرجون.

٣ – يرش قبل الخبز بخليط مكون من: ملعقة كبيرة سكر ناعم، ¼ ملعقة شاى قرفة، ¼ كوب لوز مفرياً ناعماً.

سبريتز Spritz



وهو البتى فور الألمانى ومعنى الكلمة «يضغط بالمكبس».

يعمل بنفس مقادير وطريقة البتى فور السابق ويشكل بالقمع أو المكبس على هيئة حرف S وغيره من الأشكال الأخرى.

بتى فور (مقادير كبيرة)

يفضل الزبد عن السمن فى الكميات الكبيرة والجو الحار حتى يسهل تشكيله دون خروج المادة الدهنية، والبيض كامل.

المقادير:

¾ ك زبد – ½ ك سكر ناعم	١ ك دقيق منخول – ½ ملعقة شاى ملح ناعم (سفرة)
٤ بيضة كبيرة – ٤ ملعقة شاى فانيليا	بندق أو لوز أو فاكهة مسكرة للتجميل

الطريقة: (الدعك):

١ – يضرب الزبد بمضرب سلك (من الصلب) أو بالمضرب الكهربائى، ويضاف السكر تدريجيًّا مع استمرار الضرب.

٢ – يضاف البيض واحدة واحدة مع استمرار الضرب ثم الفانيليا حتى يصير الخليط خفيفًا ناعمًا.

٣ – يرفع المضرب ويضاف الدقيق المنخول تدريجيًّا مع التقليب بملعقة خشب حتى الحصول على عجينة لينة نوعًا يسهل مرورها من القمع أو المكبس. تختبر باليد كالسابق.

٤ – يخلط جزء من العجينة بالشيكولاتة أو الكاكاو.

٥ – تعمل تشكيلات منوعة باللونين السادة والشيكولاتة باستعمال قمع وكيس من الدمور أو البلاستيك المتين أو بالمكبس ويجمل بالبندق أو اللوز أو الفاكهة المسكرة.

٦ – يخبز ويتمم كالبتى فور السابق.

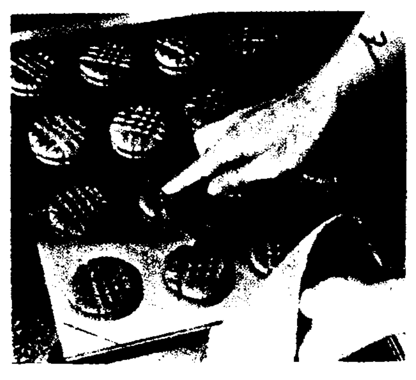
رابعًا : البسكويت المشكل باليد Moulded Cookies

يمكن تشكيل عجائن البسكويت المفرود أو بسكويت المكبس باليد أو قالب صغير ، فتشكل العجينة على هيئة كرات أو شكل هلال أو بيضاوى وغير ذلك بحيث تكون العجينة ملساء ناعمة . ترص متباعدة فى الصاج ويضغط عليها بظهر الشوكة فى خطوط متقاطعة حتى تأخذ شكلا مستديراً مسطحًا ولتجميل السطح – تتمم مثل البتى فور (ينظر الشكل) .



١ - تشكيل العجينة كرات باليد

٢ - يضغط على الكرات بظهر الشوكة



٣ - اختبار النضج

الغريِّبة

من أنواع البسكويت المشكل باليد شرقية دسمة كالبتى فور ، وتقدم فى الأعياد . ويجب أن تكون قليلة السكر حتى تحتفظ بنعومتها ، ونظراً لدسامتها تشكل كرات صغيرة فى حجم عين الجمل الصغير .

● **واحدة من الغريبة تزن ٢٥ جم تعطى حوالى ١٢٠ سُعرًا .**

المقادير :

١ ١/٤ – ١ ١/٢ كوب سمن جامد

٣/٤ كوب سكر ناعم

بيضة كبيرة

ملعقة كبيرة ماء ورد أو ملعقة شاى فانيليا

٤ كوب دقيق منخول – ١/٤ ملعقة شاى ملح ناعم

١/٤ ملعقة شاى بيكنج بودر

يرش على الوجه : سكر ناعم مخلوط بقليل من الفانيليا البودرة

الطريقة : (**الدعك**) :

١ – يدعك السمن والسكر بملعقة خشب حتى يبيض الخليط ويصير خفيفًا هشًا . (يمكن استعمال مضرب سلك) .

٢ – يضاف البيض وماء الورد أو الفانيليا مع التقليب الجيد .

٣ – يضاف الدقيق المنخول مع الملح والبيكنج بودر مع التقليب بخفة حتى تتكون عجينة لينة نوعًا يمكن تشكيلها باليد دون أن تلتصق بها . قليل من البيكنج بودر يجعل المنتج غير (مكبوس) .

٤ – تشكل على هيئة كرات صغيرة الحجم ويضغط بالإبهام على المنتصف لتكوين فجوة صغيرة تضغط بها نصف لوزة مقشورة أو قطعة فاكهة مسكرة أو حسب الرغبة .
٥ – تخبز فى فرن هادئ ١٦٣° م (٣٢٥° ف) لمدة ٨ – ١٠ دقائق حتى تتجمد وتنضج من الداخل دون أن تحمر .
٦ – ترش وهى ساخنة فى الصاج بسكر ناعم مخلوط بالفانيليا ، وتترك حتى تبرد .
٧ – ترفع باحتراس على منخل سلك حتى تبرد تمامًا قبل حفظها .

● **من التشكيلات السريعة** تبرم العجينة على هيئة أسطوانة قطرها ٢ – ٣ سم ، تبطط خفيفًا باليد وتقطع بانحراف (بالورب) بالسكين ، تجمل حسب الرغبة .

الغريبة بدقيق السميط
(على الطريقة الشامية)

تفرد العجينة على صاج وتقطع معينات كالبقلاوة .

المقادير :

½ ك سمن	½ ك دقيق سميز (سميط) ، ذرة ملح
¼ ك سكر ناعم	ملعقة كبيرة ماء ورد ، ملعقة كبيرة ماء زهر

الطريقة : (الدعك) :

١ – يدعك السمن باليد حتى يبيض ويضاف السكر وماء الورد والزهر ويستمر فى الدعك حتى يصير الخليط خفيفًا .
٢ – يضاف الدقيق تدريجيًا مع التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة متوسطة الليونة .
٣ – تجهز صينية أو صاج يرش بدقيق السميط ، وتفرد عليها العجينة بحيث تكون متساوية السُّمك حوالى ½١ سم (يضغط عليها براحة اليد) .
٤ – تقطع معينات كالبقلاوة وتخبز فى فرن هادئ حتى تتماسك وتنضج .
٥ – ترش وهى ساخنة فى الصاج بالسكر الناعم وتترك حتى تبرد .

الغريِّبة بصفار البيض
(وتقليل المادة الدهنية)

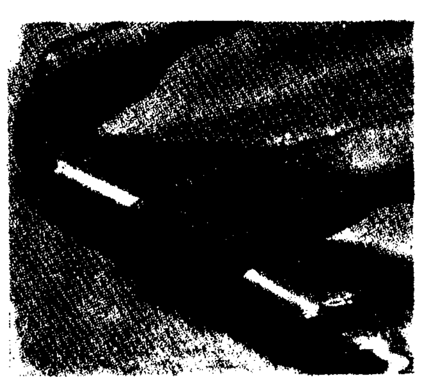
تستبدل البيضة فى مقادير الغريبة ص ٦٩٢ ، بصفار ٢ – ٣ بيضات ويستعمل كوب سمن بدلاً من ½ ١ كوب .

خامسًا : بسكويت الثلاجة Refrigerator Cookies

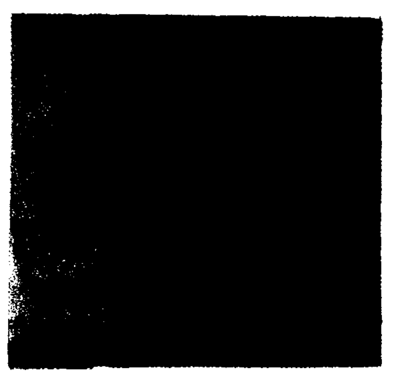
يصلح بسكويت الثلاجة فى الأوقات التى تنشغل فيها ربة الأسرة بأعمالها الكثيرة ولا تجد الفرصة لعجن البسكويت وخبزه فى نفس اليوم وخاصة عند الإعداد لحفلات الشاى والمناسبات والأعياد ، فيمكنها أن تصنع عجائن البسكويت التى تفضلها ، وتحفظها مغلفة فى الثلاجة بضعة أيام ، أو عدة شهور فى الفريزر ، فتكون معدة للخبز عند الطلب .

ومعظم عجائن البسكويت الدسمة وعجائن البتى فور التى تحتوى على كمية صغيرة من مسحوق الخبز (بيكنج بودر) أو الخالية منه تصلح للتثليج .

وفيما يلى أحد نماذج بسكويت الثلاجة :



تلف أسطوانة البسكويت بورق شمعى أو بلاستك



تقطع الأسطوانه دوائر رفيعه بسكين حاد



بسكويت الثلاجة بعد خبزه

المقادير :

كوب زبد أو سمن

كوب سكر ناعم – ٢ بيضة

١½ ملعقة شاى فانيليا – ٣ كوب دقيق منخول

½ ملعمة شاى ملح ناعم – ½ ملعقة شاى بيكنج بودر

الطريقة : (الدعك) :

١ – يدعك السمن والسكر والبيض والفانيليا بملعقة خشب جيدًا .

٢ – يضاف الدقيق المنخول مع الملح والبيكنج بودر تدريجيًا مع العجن باليد حتى تتكون عجينة ناعمة سهلة التشكيل .

٣ – تقسم العجينة نصفين ، يشكل كل نصف إلى أسطوانة متماسكة طولها حوالى ٢٥ سم .

٤ – تلف الأسطوانة بإحكام فى ورق شمعى او فويل Aluminium Foil أو ورق سميك مدهون خفيفًا أو كيس بلاستيك متين مع قفل الأطراف جيدًا (ينظر الشكل) .

٥ – تثلج مدة لا تقل عن ٤ ساعات وقد تترك عدة أيام فى الثلاجة أو عدة شهور فى الفريزر .

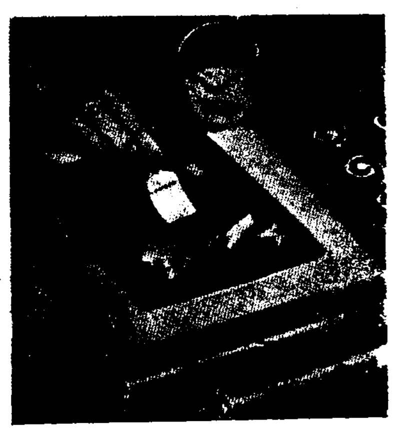
٦ – ويجب إخراجها من الفريزر قبل الخبز حتى تستعيد ليونتها ويسهل تقطيعها (الموضوعة فى الثلاجة تقطع مباشرة) .

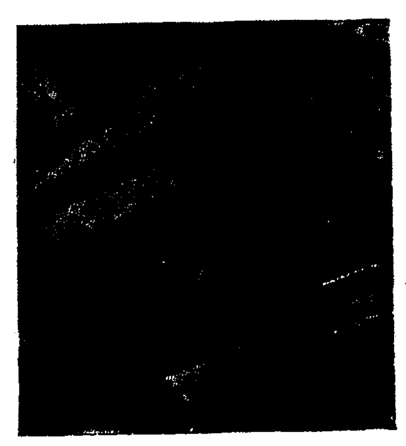
٧ – تقطع الأسطوانة أو جزء منها حسب الرغبة بسكين حاد رفيع النصل إلى مستديرات رفيعة .

٨ – ترفع بسكين عريض وترص متباعدة فى صاج غير مدهون
٩ – تخبز فى فرن حار ٢٣٢°م (٤٠٠°ف) لمدة حوالى ٨ دقائق حتى تحمر خفيفاً.
١٠ – تنزع من الصاج مباشرة وتبرد على منخل أو قاعدة سلك.
● يمكن الاحتفاظ بباقى الأسطوانة بعد لفها جيداً لخبزها مرة أخرى

سكويت الثلاجة الناجح.
١ – منتظم الشكل ٢ – رفيع وهش ٣ – لونه محمر خفيفاً.
– إذا كانت الدوائر غير منتظمة الشكل فيرجع ذلك إلى عدم لفها بإحكام، أو مدة التثليج غير كافية، أو السكين غير حاد.
– إذا كان البسكويت طريًّا وغير هش فيرجع ذلك إلى تقطيعه سميكاً.

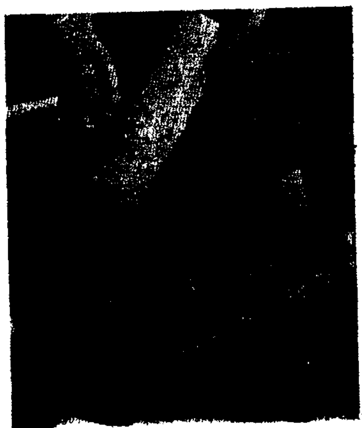
تشكيل عجائن بسكويت الثلاجة قبل حفظها فى الثلاجة أو قبل الخبز


يدهن مستطيل الشيكولاته باللبن ويلصق عليه مستطيل مماثل سادة – يلف كالسويرول


مستطيل سادة يلف على أسطوانة من عجينة الشيكولاتة


تشكيل يعطى عند التقطيع دوائر يتبادل فيها اللونين الأصفر والشيكولاتة


العجينة على هيئة طبقات تعطى شرائح أصفر وبنى


تلصق نصف أسطوانة سادة مع نصف بالشيكولاتة فتعطى دوائر نصفها أصفر والنصف بنى

الكعك (الكيك) Cakes

الكعك من المخبوزات المستحبة كالبسكويت ويقدم فى الفطور ومع فنجان شاى بعد الظهر ، ومجملا بالحلوى فى المناسبات كأعياد الميلاد وحفلات الزواج . . إلخ .

وقد بدأت صناعة الكعك منذ عهد بعيد ، ولم تتغير كثيرًا طرق عمله ، وإنما تقدمت طرق تصنيع وتعبئة الكعك تجاريًا وأصبحت سهلة الإعداد ، ومن أمثلة ذلك خلطات الكعك الجافة نصف المجهزة Cake mixes وهى سريعة الإعداد ، وعجائن الكعك المجمدة التامة التجهيز والمعدة للخبز مباشرة فى أطباقها الألومنيوم فويل وغير ذلك .

ومن الطرق السريعة لعمل الكعك طريقة الوعاء الواحد التى توفر كثيرًا من الوقت والجهد فى دعك المادة الدهنية على حدة ثم إضافة السكر ، وخفق البيض فى إناء آخر وهكذا .

وبالرغم من ذلك فمازالت الطرق التقليدية المألوفة هى المفضلة ، لأنها تعطى نتائج ناجحة ومضمونة ، ويمكن التحكم أو التغيير فى مواد النكهة وخلافه .

ويساعد على ذلك توفر الأجهزة الحديثة المريحة كالخلاط الكهربائى الذى يساهم فى توفير قدر كبير من الجهد والوقت .

وفى هذا الباب نماذج مختبرة وناجحة بالمقادير الصحيحة والطرق المختلفة التقليدية والسريعة لصناعة الكعك ، ليختار كل فرد الطرق التى تناسب إمكانياته .

أقسام الكعك :

١ – الكعك الذى يدخل فى عمله المادة الدهنية :

وهو الكعك الدسم Butter Cake

ويعتمد فى خفته على إدخال الهواء واستعمال مادة رافعة كالبيكنج بودر ، وتتبع فى صنعه الطرق الآتية :

(أ) طريقة الفرك Rubbing-in Method

(ب) طريقة الدعك Creaming Method

(جـ) طريقة الوعاء الواحد (السريعة) One-Bowl Method

٢ – الكعك بدون المادة الدهنية :

وهو الكعك الإسفنجى Sponge Cake

ويعتمد فى خفته على خفق البيض لإدخال الهواء ، وقلما تستعمل فيه مادة رافعة إلا إذا نقص مقدار البيض ، ومن أنواعه :

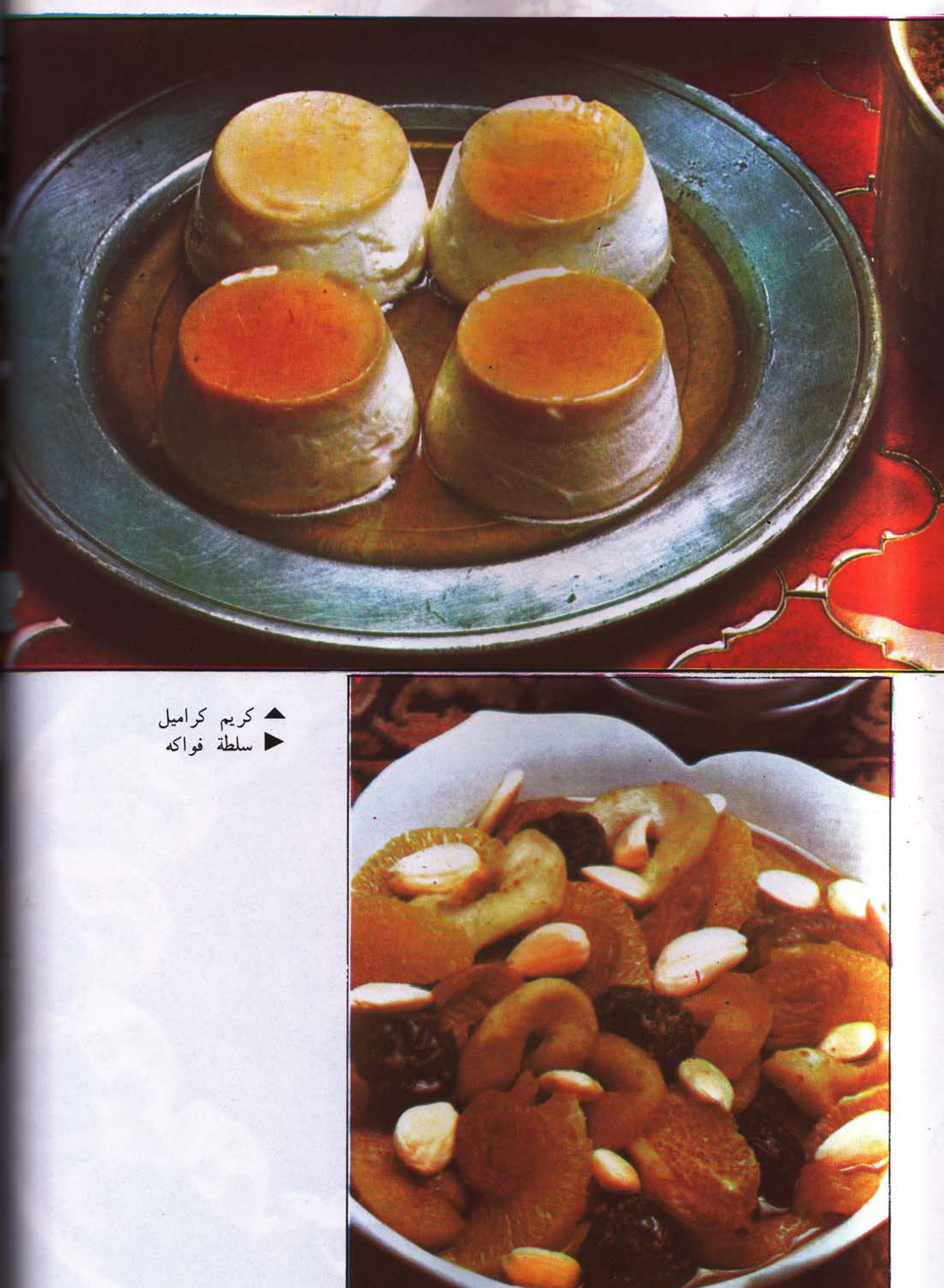
(أ) الكعك الإسفنجى (الأصفر) Yellow Sponge

ويدخل فى عمله البيض الكامل بطريقة الخفق المألوفة وهو الأكثر شيوعًا .

(ب) الكعك الإسفنجى (الأبيض) White Sponge

وهو المعروف بالإنجيل كيك Angel Cake أو كعك الملاك ، ويدخل فى عمله بياض البيض فقط ويخفق بطريقة المرانج .


بفرواز شيكولاتة
بفرواز نسكافيه



▲ كريم كراميل
◀ سلطة فواكه

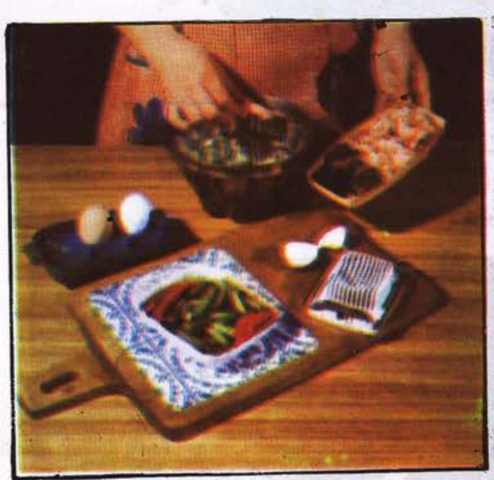
▲ قالب الجمبرى بالأسبك جيلى - مثلجًا



يجمل قاع القالب بالزيتون
غطى بطبقة خفيفة من الأسبك



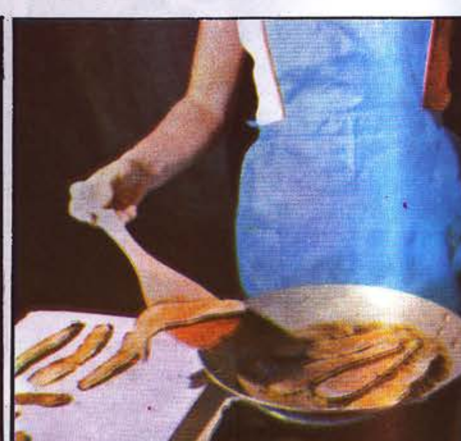
ترص حلقات البيض على الأسبك الجامد وتغطى بطبقة مايونيز يرص عليها الجمبرى المسلوق المعد ويجمد



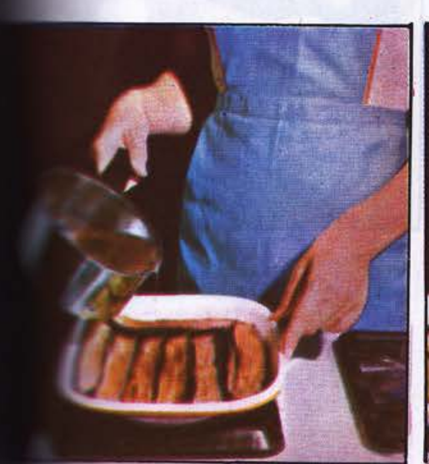
يرص باقى الجمبرى كالمبين بالشكل ويغطى بطبقة من الأسبك ثم باقى الخضر ويجمد

▲ لحم البطن الضأن محشو – (تسبيك) وطاجن الريش الضأن بالخضر – تسبيك فى الفرن

▼ طريقة عمل كوسة مقلية مغطاة بصلصة الثوم والخل







٣- الكعك الإسفنجى الدسم :

ومنه كعك الشيفون Chiffon Cake ويمكن اعتباره نوع معدل من الكعك الإسفنجى ، لأنه يحتوى على كمية من البيض أكبر من الكعك الدسم ، كما يحتوى على مادة دهنية فى شكل زيت ، مما يجعله إسفنجى دسم . ومن هذا النوع أيضًا كعكة جينواز ، والبان دى سبانيا

طريقة الفرك



توزيع المادة الدهنية
فى الدقيق وفركها بالخلاط اليدوى أو اليد



إضافة السائل والعجن بالشوكة

طريقة الدعك



دعك المادة الدهنية مع السكر.



إضافة السائل بالتبادل مع الدقيق

طريقة الخفق



خفق البيض مع السكر بالمضرب
حتى مرحلة الشريط أو المنقار



إضافة الدقيق والتقليب
بخفة حتى لا يتسرب الهواء

أولاً : الكعك باستعمال المادة الدهنية

أى الكعك الدسم Butter Cakes

تتبع فى عمله عدة طرق ، ويساعد على رفع الكعك الدسم وخفته :

١ - الهواء الذى يدخل فى العجينة بطرق مختلفة كنخل الدقيق والمقادير الجافة ، وفى أثناء دعك المادة الدهنية مع السكر أو رفع الأيدى لأعلى فى طريقة الفرك ، وخفق البيض قبل إضافته وغير ذلك .

٢ - بخار الماء المتصاعد من البيض والسوائل فى أثناء الخبز .

٣ - غاز ثانى أكسيد الكربون الناتج من تفاعل البيكنج بودر أو بيكربونات الصوديوم .

طرق عمل الكعك الدسم :

أولا : طريقة الدعك Creaming Method

وتتبع عدة طرق فى عملها للحصول على كعك خفيف كبير الحجم ، وهى :

١ - طريقة الدعك التقليدية أو المألوفة Conventional

ويستعمل فيها البيض مخفوقًا بدون فصل ، وقد يضاف البيض واحدة واحدة ، لخليط السمن والسكر مع الدعك الجيد .

٢ - طريقة الدعك المعدلة Modified

ويفصل فيها الصفار عن البياض ، ويضاف البياض المخفوق جامدًا فى النهاية .

٣ - طريقة الدعك الإسفنجية أو طريقة المرانج :

وفيها يخفق نصف السكر مع بياض البيض للحصول على مرانج يضاف فى النهاية .

ثانيًا : طريقة الوعاء الواحد أو الطريقة السريعة Quick Method

وفيها تخلط جميع المقادير الجافة المنخولة فى الوعاء (السلطانية) ويضاف إليها المادة الدهنية اللينة والسائل والبيض مع ضرب العجينة بالملعقة بقوة أو فى الخلاط الكهربائى (المضارب) على السرعة المتوسطة لمدة حوالى ٥ دقائق .

ثالثًا : طريقة الفرك Rubbing-in Method

وفيها تفرك المادة الدهنية الجامدة نوعًا فى الدقيق ، ثم تضاف باقى المقادير الجافة الأخرى ، وتعجن بالبيض والسائل وهى أقل الطرق استعمالا فى الكعك الدسم ، وقد سبق ذكرها بالتفصيل فى الفطائر وفى البسكويت .

١ – طريقة الدعك المألوفة (بالتفصيل)

هى أكثر الطرق استعمالا والكعك الدسم الناتج يكون ناعم اللب كبير الحجم ، جيد الحفظ ، ومن عيوبها أنها تتطلب وقتًا وجهدًا فى عملها ، ويمكن التغلب على ذلك باستعمال الخلاط الكهربائى (المضارب) .

خطوات العمل :

١ – تنخل المقادير الجافة كالدقيق والملح والبيكنج بودر قبل دعك المادة الدهنية مع السكر لتجنب تأخير عمليات الخلط التى قد تسبب فقد جزء من الهواء ويكون الكعك الناتج صغير الحجم .

٢ – تدعك المادة الدهنية باستعمال ملعقة خشب لمدة ٥ دقائق ، ثم يضاف السكر المنخول تدريجيًّا مع استمرار الدعك وكذا بشر البرتقال أو الليمون فتظهر نكهته الجيدة بذوبانه فى المادة الدهنية (يستعمل الخلاط أو مضرب سلك فى الكميات الكبيرة)

٣ – يستمر فى الدعك حتى يصير الخليط خفيفًا كالكريمة المخفوقة ، وهذه الخطوة هامة ، لأنها تعطى فرصة لذوبان السكر فى المادة الدهنية وحبس كمية من الهواء فى الخليط .

٤ – يخفق البيض بمضرب يدوى وتضاف الفانيليا وهذا يساعد على إدخال مزيد من الهواء (وقد يضاف البيض واحدة واحدة بدون خفق) ، ويكتفى بالهواء الداخل عن طريق الدعك وعلى البيكنج بودر .

٥ – يضاف البيض تدريجيًّا لخليط السكر مع التقليب فيتكون مستحلب متجانس ويلاحظ عدم الدعك بقوة حتى لا ينفصل ويتكتل. المقادير الكبيرة من البيض تساعد أيضا على انفصال المستحلب .

٦ – يضاف ⅓ الدقيق المنخول مع المواد الجافة للخليط السابق ونصف مقدار السائل الذى قد يكون لبنًا أو عصير فاكهة أو ماء ، ويقلب بخفة بالملعقة الخشب .

٧ – يضاف الثلث الثانى للدقيق والنصف الثانى للسائل وأخيرًا الثلث الأخير للدقيق مع التقليب بخفة بعد كل إضافة حتى لا يتسرب الهواء أو يتفاعل جزء من مسحوق الخبز .

٨ – تختبر ليونة العجينة برفع الملعقة بالعجين إلى أعلى فيسقط بسهولة عند هزها على حافة الإناء (عجينة لينة نوعًا سهلة الصب) . تختلف ليونة العجينة تبعا لحجم البيض ، وكمية السائل ، ونوع الدقيق وقدرته على امتصاص السائل .

٢ – طريقة الدعك المعدلة
(خفق البياض على حدة)

وهى لا تختلف عن الطريقة المألوفة السابقة سوى أن الصفار يفصل عن البياض . يضاف الصفار لخليط السكر والمادة الدهنية ، ثم يضاف الدقيق كالسابق ، وأخيرًا يخفق بياض البيض فى سلطانية أخرى حتى يعطى رغوة جامدة والغرض من ذلك إدخال كمية كبيرة من الهواء فى العجينة . يقلب بياض البيض المخفوق فى العجينة بخفة متناهية حتى لا يتسرب الهواء وهذه الطريقة تتطلب جهدًا أكبر من المألوفة وتستعمل فيها أدوات أكثر ، ولكن الكعك الدسم الناتج يكون ممتازًا كبير الحجم خفيفًا ويحتفظ بجودته مدة طويلة . ويجب أن يكون البيض طازجًا حتى يمكن فصله وخفق البياض للدرجة المطلوبة .

٣ – طريقة الدعك الإسفنجية
(طريقة المرانج)

وهى شبيهة بالطريقة المعدلة السابقة وتصلح للكعك القليل المادة الدهنية الذى يصعب فيه إضافة كل السكر ، ولذا يدعك نصفه فقط مع المادة الدهنية ، ثم الصفار والدقيق والسائل كالسابق ، ويخفق نصف مقدار السكر الثانى مع البياض للحصول على مرانج جامد لامع يقلب بخفة متناهية فى العجينة .

وهذه الطريقة برغم جودة الناتج غير مضمونة ، وتتطلب مهارة خاصة لعمل المرانج ، كما أنها طريقة مطولة بالإضافة إلى زيادة الأدوات المستعملة . ويشترط أن يكون البيض طازجًا تمامًا كالسابقة .

٤ – طريقة الوعاء الواحد
(السريعة)

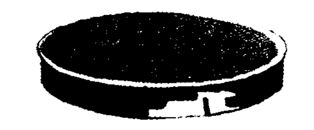
من الطرق السهلة السريعة ، وهى المتبعة تجاريًّا باستعمال الخلاط الكهربائى ومن الممكن استعمال الملعقة الخشب فى عمل المقادير العادية ، وفيها تنخل المقادير الجافة فى سلطانية الخلاط وتضاف المادة الدهنية سائلة كالزيت أو السمن السائح والبيض المخفوق والسائل ومواد النكهة ويضرب الجميع فى الخلاط حوالى ٥ دقائق حتى تتكون عجينة لينة نوعًا متجانسة ومن عيوب هذه الطريقة أن الكعك الناتج يكون خشن اللب ويجب أن يؤكل طازجًا ، أما إذا ترك لليوم التالى أو لبضعة أيام ، يفقد طعمه الجيد ولذا لا يمكن حفظه كالطرق السابقة .

٥ – طريقة فرك المادة الدهنية فى الدقيق
مذكورة بالتفصيل فى الفطير وفى البسكويت

اختيار الحجم الصحيح لمعادن الخبيز

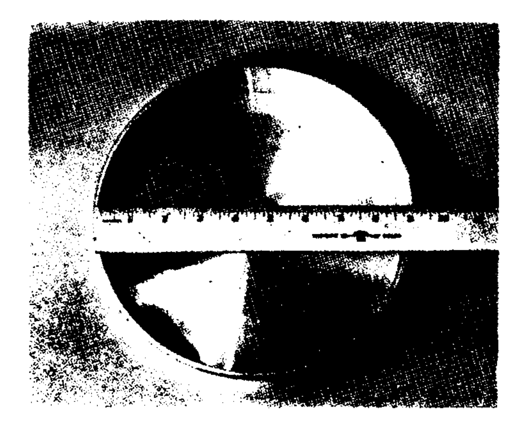


صينية أصغر حجما



الحجم الصحيح للصينية

صينية أكبر حجما



لمعرفة مقاس الصينية

إرشادات هامة يجب معرفتها عند عمل الكعك الدسم

١ – تختار خامات طازجة مع الدقة فى أخذ المقادير (تراجع فى الباب الثانى عشر)

٢ – يسهل دعك المادة الدهنية اللينة مع السكر (لا تكون صلبة ولا سائلة) وهذا يساعد على إدخال كمية كافية من الهواء فى وقت قصير فالصلبة تحتاج لوقت طويل حتى تتفكك ، والسائلة تُجمد نوعًا قبل استعمالها .

٣ – الزيوت السائلة لا تصلح للدعك أو حبس الهواء ، ولذلك تناسبها الطريقة السريعة (طريقة الوعاء الواحد) .

٤ – زيادة مقدار المادة الدهنية عن ½ مقدار الدقيق يجعل الكعك شديد النعومة والدسامة ، زيتى اللب ، ضعيف الهيكل وسريع الكسر ، ويكون حجمه أقل من المعتاد لاحمرار سطحه الخارجى قبل ارتفاع العجينة وتمام نضجها . كما أنه عسر الهضم غير مستحب فى الأكل ومكلف .

٥ – السكر الناعم أو المبلور (السنترفيش الصغير البلورات) يسهل ذوبانه فى المادة الدهنية فى أثناء الدعك مما يجعل الكعك متجانس المسام ناعمًا ، ويمكن تكسير بلّورات السكر السنترفيش الخشنة بالضغط عليها بالنشابة أو بمفرمة اللحم أو الخلاط .

٦ – يجب أن يؤخذ فى الاعتبار عند استعمال السكر السنترفيش أن الكوب المقنن يعطى حوالى ٢٠٠ جم فى حين يعطى الكوب من السكر الناعم حوالى ١٢٥ جم ، ولذا يؤخذ ¾ كوب سكر سنترفيش فقط .

٧ – زيادة مقدار السكر (الخطأ فى العيار) يؤدى إلى سيولة العجينة وتمددها كثيرًا فى أثناء الخبز وقد تنسكب من القالب ، كما تتكون قشرة جافة سكرية على سطح الكعك تحمر سريعًا فى حين يبقى داخله لينًا لزجًا .

٨ – الخطأ فى عيار الدقيق يعطى إما عجينة لينة جدًا ويكون الكعك صغير الحجم غير متماسك أو عجينة جامدة ويكون الكعك ثقيلا جافًا فى حالة زيادة مقدار الدقيق .

٩ – عند إضافة الدقيق لخليط السمن والسكر يفضل تقليبه بالملعقة الخشب بدلا من استعمال الخلاط حتى لا يتسرب معظم الهواء الذى أدخل فى عملية الدعك

١٠ – يساعد السائل (لبن – عصير فاكهة – ماء) على تطرية العجينة وإذابة المقادير الجافة كالسكر والملح والبيكنج بودر ، ولكن زيادته عن الحد المطلوب يجعل الكعك معجنًا ثقيلاً غير مسامى ، غير متماسك سهل التفتت ، ويكون الحجم أقل من المعتاد ، ولذا يجب أن يضاف باحتراس بالتبادل مع الدقيق حتى الحصول على القوام الصحيح للعجينة .

١١ – استبدال السائل بإضافة مزيد من البيض يجعل الكعك الدسم شمعى اللب ، قليل النعومة لارتفاع نسبة البروتين بالبيض ، وهذا يختلف عن الكعك الإسفنجى الخالى من المادة الدهنية .

١٢ – إضافة كميات زائدة من البيكنج بودر أو مساحيق الخبز الأخرى يعمل على تكوين كمية كبيرة من الغاز (ك أ٢) فترتفع العجينة وتتمدد جدرانها بشدة وتصير رقيقة عرضة للكسر مما يؤدى إلى خروج الغاز فيهبط الكعك ثانية وينخفض . ويكتسب طعمًا رديئًا ورائحة غير مستحبة ولونًا قاتمًا .

١٣ – لا يصلح الزبد أو الزيت لدهن معادن الخبيز ، ويستعمل السمن اللين (يسيح ويترك حتى يبدأ فى التجمد) ولا يستعمل سائلا حتى لا يسيل من الجوانب إلى القاع والأركان فلا يكون متجانسًا مما يعمل على التصاق الكعك بالقالب أو الصينية .

١٤ – عجائن الكعك الدسم التى يدخلها الزبيب والفاكهة المسكرة وما شابه تكون سميكة نوعًا عن الخالية منه حتى لا ترسب الفاكهة فى القاع ، ويحتاج الكعك إلى وقت أطول فى الخبز ، ولذا يبطن القالب بورق سميك مدهون أو فويل يحميه من الاحتراق .

١٥ – تختار معادن الخبيز (صينية – قالب) ذات الحجم الصحيح ، فالأكبر حجمًا (يصل العجين إلى ثلثها) لا تساعد على ارتفاع الكعك واستدارة سطحه واحمراره ، ويكون الناتج جافًا صغير الحجم شاحب اللون ، والأصغر حجمًا (يصل العجين إلى أكثر من ثلاثة أرباعها) ينسكب العجين على جوانبها ويكون الكعك غير منتظم الشكل . ينظر ص ٧٠٠ .

١٦ – يخبز الكعك الدسم عادة فى فرن متوسط الحرارة فى الرف المنصف للفرن ، وكلما كان القالب عميقًا استغرق وقتًا أطول فى الفرن عن الكعكات الصغيرة الحجم التى توضع فى فرن حار نوعًا لمدة قصيرة حتى لا تجف .

١٧ – الفرن الحار يؤدى إلى احمرار سطح الكعك الدسم وتشققه قبل نضجه من الداخل ، والفرن الهادئ يعمل على تبخر السوائل وجفاف الكعك وتتكون قشرة صلبة جامدة غير مستحبة مع صغر حجمه وخشونة اللب .

● تزيد نسبة مسحوق الخبز كلما قلت المادة الدهنية ، فيستعمل ملعقة شاى بيكنج بودر لكل كوب دقيق ، إذا كانت المادة الدهنية نصف مقدار الدقيق أو أقل ، و$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى إذا زادت المادة الدهنية عن نصف مقدار الدقيق .

ملخص لطرق عمل الكعك الدسم

الطريقة	كيفية الخلط		
	البيض	المادة الدهنية	السائل والدقيق
١ – الدعك المألوفة (البيض بدون فصل)	كامل ، مخفوق ، يقلب مع خليط السمن والسكر (قد يضاف البيض واحدة واحدة) .	تدعك مع السكر	بالتبادل $\frac{1}{3}$ الدقيق و$\frac{1}{2}$ السائل ، ثم $\frac{1}{3}$ الدقيق و$\frac{1}{2}$ السائل ، ثم $\frac{1}{3}$ الدقيق .
٢ – الدعك المعدلة (خفق البياض)	الصفار مخفوق ويقلب مع خليط السمن والسكر البياض يخفق جامدًا ويقلب بخفة فى النهاية .	مثل الطريقة المألوفة السابقة .	مثل الطريقة المألوفة السابقة .
٣ – الدعك الإسفينجية . (طريقة المرانج) .	كالسابق فيما عدا أن نصف السكر يخفق مع البياض جامدًا «مرانج» .	مثل الطريقة المألوفة السابقة .	مثل الطريقة المألوفة السابقة .
٤ – الوعاء الواحد (السريعة)	كامل ، مخفوق ، يضاف مع السوائل الأخرى .	الزيت أو السمن اللبن يضاف مع السوائل	كل المقادير الجافة والسوائل تخلط فى وقت واحد .
٥ – فرك المادة الدهنية فى الدقيق (أقلها استعمالاً) .	كامل ، مخفوق ، ويضاف مع السائل لخليط المادة الدهنية والدقيق .	تفرك مع الدقيق حتى تصل لحجم حبات الأرز .	باقى المقادير الجافة والسائل والبيض تخلط فى وقت واحد .

دهن وتبطين معادن خبيز الكعك

١ – يستعمل السمن الصناعى لدهن الصوانى والقوالب ولا يستعمل الزبد أو المرجرين لسرعة احتراقه ، ولا الزيت لسيولته .

٢ – يسيح السمن خفيفاً ويترك حتى يبرد ويبدأ فى التجمد ، وإذا كان ليناً يستعمل بدون تسخين .

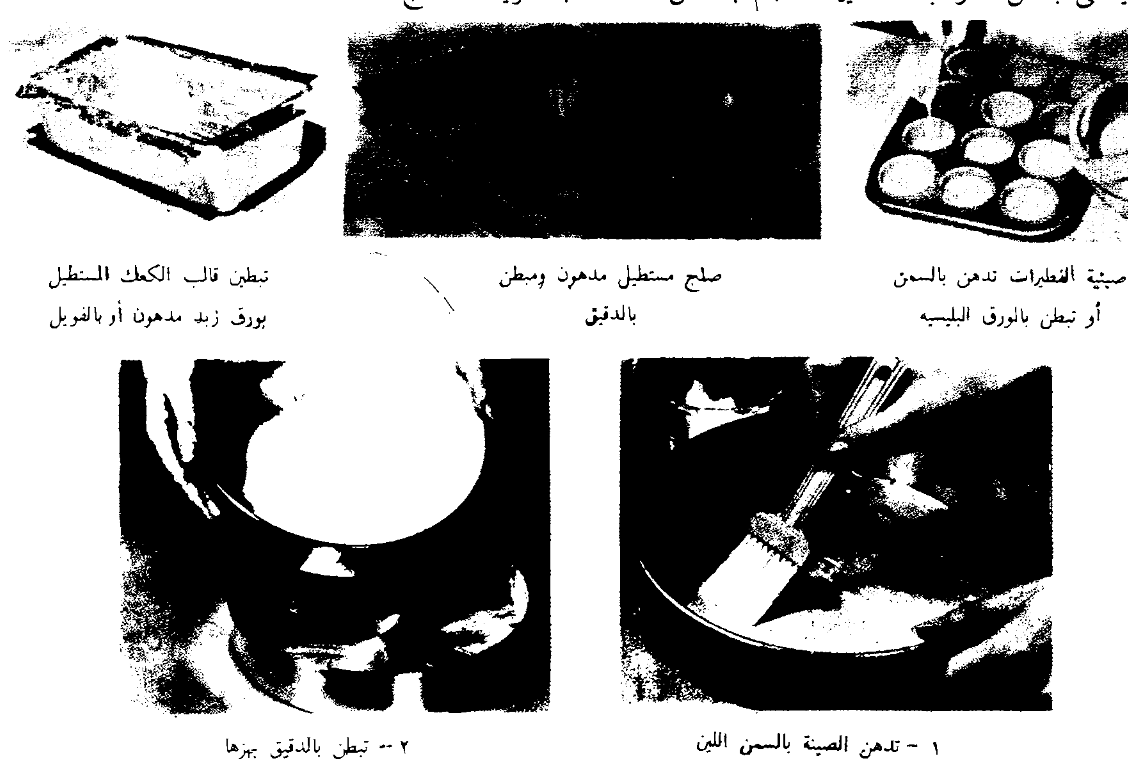
٣ – تدهن الصينية أو القالب بالسمن اللين باستعمال الفرجون مع العناية بالجوانب والأركان بحيث تكون الطبقة متجانسة .

٤ – توضع حوالى ملعقة كبيرة من الدقيق فى الصينية المدهونة وتهز بقوة باليدين «كحركة النخل» حتى يغطى الدقيق القاع والجوانب جيداً دون حدوث كتل «كلاكيع» (ينظر الشكل) .

٥ – تقلب الصينية على المنضدة ويربت عليها باليد للتخلص من الدقيق الزائد .

وهذا التبطين كافٍ لحماية الكعك الدسم من الاحتراق والتصاقه بالإناء إلا إذا ذكر غير ذلك فى الطريقة .

● يكتفى بدهن القوالب الصغيرة الحجم بالسمن فقط لأنها سريعة النضج .



صينية الفطيرات تدهن بالسمن أو تبطن بالورق البليسيه

صلج مستطيل مدهون ومبطن بالدقيق

تبطين قالب الكعك المستطيل بورق زبد مدهون أو بالفويل

١ – تدهن الصينة بالسمن اللين باستعمال الفرجون

٢ – تبطن بالدقيق بهزها بقوة كحركة النخل

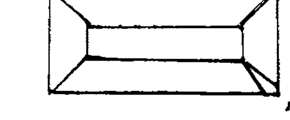
تبطين قالب الكعك المستطيل بالورق :

نظراً للعمق الكبير لقالب الكعك المستطيل فيفضل تبطينه بالورق السميك ، لأنه يستغرق وقتاً طويلاً فى الفرن ، فيحمى القاع من الاحتراق وخاصة الكعك الدسم بالفاكهة والمكسرات .

١ – يقص مستطيل من الورق السميك أو الفويل Foil يزيد طوله وعرضه وارتفاعه حوالى ٤ سم عن حجم القالب .

٢ – تشق الأركان بالمقص لمسافة ٣ – ٤ سم .

٣ – يدهن القالب أولا بالسمن ويبطن بالورق بحيث يأخذ شكله ويكون مسطحاً فى القاع والجوانب مع قص الزائد فى الأركان أو إدخال طرف أسفل الثانى ينظر الشكل



٤ – يدهن الورق ثانياً بالسمن حتى لا يلتصق بالكعك بعد نضجه .

● الألومنيوم فويل

هو نوع من الورق الفضى السميك مصنوع من صفائح رقيقة من الألومنيوم يستعمل لتبطين القوالب وحماية الكعك من الاحتراق ، كما يستعمل فى أغراض شتى ، كتغطية المأكولات لحمايتها من الجفاف أو لحفظها فى الفريزر وغير ذلك ، وقد ورد ذكره فى مواضع كثيرة فى أبواب هذا الكتاب .

إعداد الزبيب والفاكهة المسكرة والمكسرات

يستعمل الزبيب البناتى عادة ، ومن الفاكهة المسكرة : الكريز وقشر اللارنج والكرفس المسكر المعروف باسم الأنجليكا Angelica والعجوة المفرية وغير ذلك .

الزبيب :

١ – تزال الأعناق الصغيرة وإذا كان جافًا ينقع فى قليل من الماء البارد حتى يلين .

٢ – يشطف بالماء البارد للتخلص من الأتربة أو الرمل العالق به .

٣ – يجفف جيدًا فى فوطة نظيفة .

٤ – يفضل تقطيعه غليظًا بدلا من وضعه صحيحًا فى العجينة حتى تظهر حلاوته الداخلية ويتجانس توزيعه فى عجينة الكعك فلا يرسب فى القاع ولا يتساقط من الكعك فى أثناء تقطيعه .

٥ – يقطع الزبيب بوضعه على لوحة أو منضدة باستعمال مخرطة الملوخية أو سكين كبير حاد يثبت طرفه على المنضدة بيد ويحرك المقبض بالنصل باليد الأخرى فى حركة دائرية على الزبيب لتقطيعه حسب الرغبة .

● اذا كان الزبيب لينًا نظيفًا يضاف إليه ملعقة دقيق ويقلب جيدًا حتى تعلق الأتربة والشوائب بالدقيق. يزال الزائد من الدقيق بوضعه على منخل وفركه خفيفًا باليد أو يوضع فى فوطة نظيفة ويدعك خفيفًا للتخلص من الدقيق. يقطع كالسابق .



طريقة فرى الزبيب والفواكه المسكرة باستعمال سكين كبير حاد

الفاكهة المسكرة :

تمسح الفاكهة بفوطة نظيفة لإزالة السكر السنترفيش من على سطحها ، وقد تنقع الجافة كالزبيب ، وتجفف وتقطع صغيرًا بالمقص ويسهل العملية غمس المقص فى الماء فى أثناء التقطيع حتى لا يلتصق بالفاكهة .

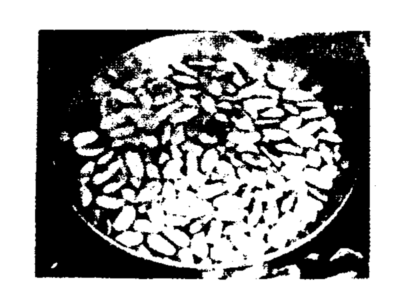
المكسرات :

١ – كاللوز والبندق والسودانى . إلخ يستعمل غير المملح ويقشر من القشرة الخارجية الحمراء ، إما بتحميصها خفيفًا فى الفرن أو فى طاسة على النار فتنزلق القشرة بسهولة أو بغمرها فى ماء مغلى لمدة ١ – ٢ دقيقة كاللوز .

٢ – تمسح بفوطة نظيفة ، تفرد الفوطة على المنضدة وتوضع عليها المكسرات . أو توضع فى كيس بلاستك .

٣ – يضغط عليها بالنشابة لتكسيرها غليظًا أو رفيعًا حسب المطلوب أو باستعمال مفرمة المكسرات الخاصة .

● **فائدة الفوطة أنها تمنع تدحرج البندق والسودانى وغيره من على المنضدة فى أثناء تكسيره بالنشابة .**



تمليح المكسرات يضاف لكل كوب مكسرات ملعقة شاى زيت جيد – تحمص فى الفرن – تصفى وتملح



شرائح اللوز تقطع بسكين بعد تقشيره وهو مازال دافئًا طريًا



تقشير اللوز بوضعه فى ماء مغلى

استعمال الخلاط الكهربائى (المضارب) فى الكعك الدسم .

لا شك أن الخلاط الكهربائى يوفر الوقت والجهد ويعطى فرصة للقائمة بالعمل أن تعد باقى المقادير كبشر الليمون وإعداد الزبيب ودهن القوالب وغير ذلك ، وعند استعماله تضرب المادة الدهنية باستعمال السرعة البطيئة أولا ثم يضاف السكر المنخول تدريجيًا ويستمر الضرب باستعمال السرعة المتوسطة حتى يصير الخليط خفيفًا هشًا تخفض السرعة ثانية ويضاف البيض غير المخفوق واحدة واحدة مع الخفق لمدة دقيقة بعد كل إضافة حتى لا ينفصل المستحلب المتكون .

يفضل خلط الدقيق والسائل بعد ذلك باليد باستعمال الملعقة الخشبية حتى يكون الخلط خفيفًا وإلا أدى استعمال الخلاط إلى نتيجة عكسية فيجعل الكعك الناتج ضيق المسام ، ثقيلا ، صغير الحجم ، لأن جلوتين الدقيق يزيد تكونه عن المطلوب

درجة الحرارة المناسبة لخبز الكعك الدسم :

١ – تخبز الكعكات الصغيرة (صينية الفطيرات) فى فرن حار نوعًا ٢٠٤°م (٤٠٠°ف) فى الرف العلوى للفرن لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة لسرعة نضجها وحتى لا تجف إذا وضعت فى فرن متوسط الحرارة .

٢ – تخبز الصوانى والقوالب المستطيلة الكبيرة الحجم فى فرن متوسط الحرارة ١٧٧°م (٣٥٠° ف) فى الرف المنصف للفرن حتى تعطى فرصة لارتفاعها ونضجها من الداخل قبل احمرار السطح لمدة ٤٠ – ٥٠ دقيقة ، وقد تخفض الحرارة نوعًا بالنسبة لقوالب الكعك المستطيلة نظراً لعمقها الكبير .

٣ – عند وضع أكثر من صينية فى الرف الواحد فيجب أن تكون بعيدة عن بعضها وعن جوانب الفرن حتى يسمح للهواء الساخن بالمرور حولها مما يجعل النضج متجانسًا .

● **درجة الحرارة الصحيحة هامة** ، فدرجة الحرارة المنخفضة تنتج كعكاً ثقيلاً خشن اللب صغير الحجم مجعد السطح ، ودرجة الحرارة المرتفعة تعمل على تشقق السطح نظرًا لسرعة تصلب السطح الخارجى فى الوقت الذى يستمر فيه تمدد الجزء الداخلى بفعل الغازات ، وقد سبق ذكر ذلك فى الإرشادات .

اختبار علامات نضج الكعك الدسم :

يمر الكعك فى أثناء نضجه بالخطوات الآتية :

١ – يبدأ العجين أولا فى الارتفاع التدريجى نتيجة لانطلاق الغازات وتمددها .

٢ – يستمر الارتفاع حتى يصل الكعك إلى الحجم المطلوب .

٣ – يقف ارتفاع العجين ويبدأ فى التماسك ويحبس الغازات داخله التى تعمل على خفة الكعك .

٤ – يبدأ السطح فى الاحمرار التدريجى ويتصلب ويكتسب اللون الذهبى المحمر ويتم النضج ويجب عدم فتح الفرن قبل مرور مدة لا تقل عن ١٥ – ٢٠ دقيقة بالنسبة للكعك الكبير ومن ٧ – ١٠ دقائق للصغير .

وهناك عدة علامات لاختبار نضج الكعك :

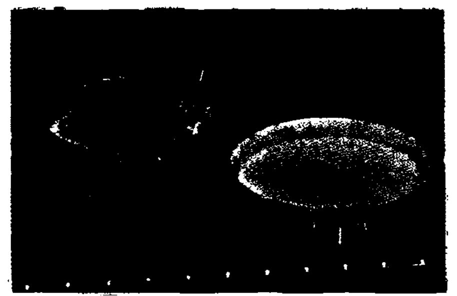
١ – ينكمش الكعك خفيفًا من جوانب الصينية أو القالب .

٢ – يغرز سيخ رفيع أو عود كبريت فى المنتصف فإذا خرج نظيفًا دل على تمام النضج .

٣ – ارتفاع الكعك واستدارة السطح واحمراره .

٤ – ظهور رائحة الكعك الناضج الجيدة .

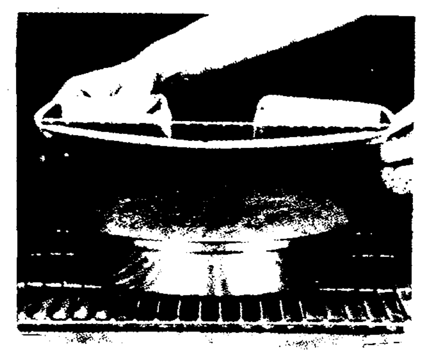
● يترك الكعك من ٢ – ٣ دقائق حتى تتماسك مكوناته تجنبًا لكسره ، يقلب على منخل أو قاعدة سلك حتى يبرد ولا يوضع مباشرة على الطبق وإلا تراكم البخار الساخن أسفله فيتعجن ويصير ثقيلا ، ويجب بعد قلبه أن يعاد إلى وضعه الصحيح بحيث يكون الوجه لأعلى حتى لا يتشقق ويحتفظ باستدارته .



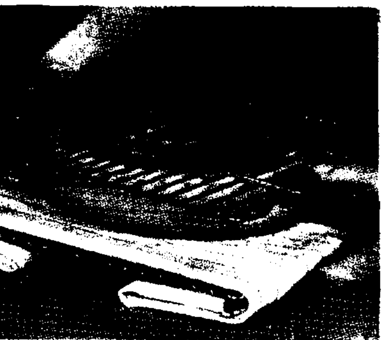
توضع الصوانى بعيدة عن بعضها وعن جوانب الفرن



اختبار النضج بعود خلة أو سيخ رفيع



١ – تمسك القاعدة السلك العليا مع السفلى لقلب الصينية
(الفوطة تحمى سطح الكعكة العلوى من علامات القاعدة السلك)



٢ – تقلب الكعكة بنفس الطريقة ثانية حتى يكون السطح العلوى فوق



٣ – الكعكة فى وضعها الصحيح

صفات الكعك الدسم :

١ – اللب ناعم والمسام دقيقة متجانسة التوزيع ، ليس به فجوات أو قنوات كبيرة (عدم نخل مسحوق الخبز مع المقادير الجافة أو عدم الخلط الجيد) .

٢ – حجمه مناسب ، مرتفع وخفيف ، منتظم الشكل .

٣ – جدرانه الخارجية رقيقة فى صلابة خفيفة بخلاف قشرة الخبز الأفرنجى الصلبة .

٤ – السطح العلوى مرتفع فى استدارة خفيفة ، أملس غير مجعد .

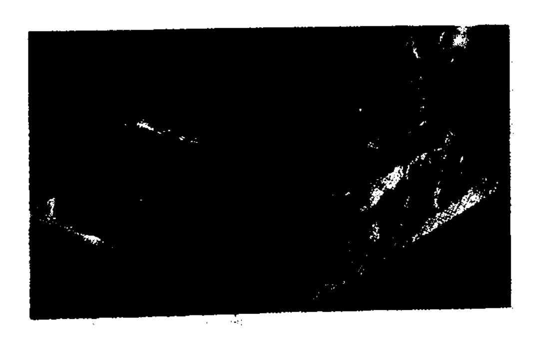
٥ – جيد النكهة لونه ذهبى محمر .

●درجة الحرارة الصحيحة هامة فدرجة الحرارة المنخفضة تنتج كعكاً ثقيلاً خشن اللب صغير الحجم مجعد السطح ، ودرجة الحرارة المرتفعة تعمل على تشقق السطح نظرًا لسرعة تصلب السطح الخارجى فى الوقت الدى يستمر فيه تمدد الجزء الداخلى اللين بفعل الغازات ، وقد سبق ذكر ذلك فى الإرشادات .

حفظ الكعك الدسم :

يمكن حفظ الكعك الدسم المصنوع بالطريقة التقليدية المألوفة أو المعدلة لمدة لا تقل عن أسبوع فى حالة جيدة ، وذلك بوضعه فى علبة من المعدن أو البلاستيك محكمة القفل ويحافظ على طراوته وضع قشر برتقالة طازجة فى العلبة ، وتساعد الزيوت الطيارة على إكساب الكعك نكهة جيدة ، على أن يغير قشر البرتقال كل يومين .

أما الكعك المصنوع بطريقة الفرك أو الطريقة السريعة . فلا يحتفظ بطزاجته وطراوته لمدة أكثر من ٢ – ٣ أيام .





كعك دسم مجمل بحلوى بيضاء وبالشيكولاته اللب ناعم
منتظم المسام خيف ورطب (غير جاف)



كعكة الفاكهة

نماذج للكعك الدسم

١ – كعك الفانيليا

(طريقة الدعك المألوفة)

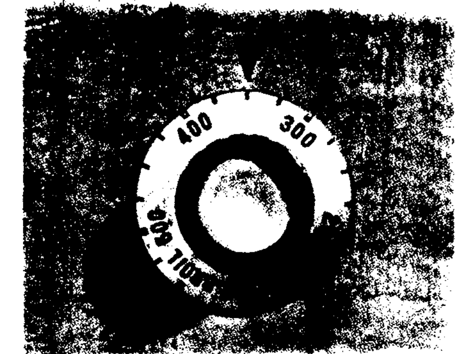
يمكن عمل الكعك بأحد الطرق الأخرى سابقة الذكر

العجينة لينة نوعًا .

الطريقة : الدعك المألوفة . ص ٦٩٩

التشكيل: صينية مستديرة مقاس ٢٤ سم أو قالب مستطيل مقاس ٢٤ × ١٥ × ٦ سم . أو قوالب الفطيرات الصغيرة .

أو ٢ صينية ساندوتش الكعك مقاس ٢٠ سم .



الخبز : فرن متوسط الحرارة ١٧٧°م (٣٥٠°ف) لمدة ٣٠ – ٤٥ دقيقة .

المقدار: حوالى $\frac{٣}{٤}$ك ناضج ، يكفى ٨ – ١٢ شخصًا .

● **قطعة كعك تزن ٣٠ جم تعطى حوالى ١٢٠ سعرًا .**

المقادير :

$\frac{١}{٢}$ كوب سمن جامد أو $\frac{٣}{٤}$ كوب زبد

كوب سكر ناعم

٣ بيضة مخفوقة ، ملعقة شاى فانيليا

٢ كوب دقيق منخول ، $\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى ملح ناعم (سفرة)

٢ ملعقة شاى بيكنج بودر

حوالى $\frac{٣}{٤}$ كوب لبن

الطريقة :

١ – تدهن الصينية أو القالب المختار بالسمن اللين وتبطن بالدقيق (تراجع طريقة التبطين) . ص ٧٠٣

٢ – تدعك المادة الدهنية اللينة بملعقة خشب لمدة دقيقة ، يضاف إليها السكر تدريجيًا مع استمرار الدعك حتى يصير الخليط خفيفا كالكريمة المخفوقة . يضاف البيض المخفوق تدريجيًا والفانيليا مع التقليب قليلا .

٣ – تنخل المقادير الجافة وتضاف للخليط السابق بالتبادل مع اللبن ، يضاف الدقيق على أربعة دفعات واللبن على ثلاثة بحيث يبدأ الخليط وينتهى بالدقيق (قد لا يستعمل اللبن كله) ويكون التقليب لفترة قصيرة بعد كل إضافة حتى يختفى الدقيق والحصول على عجينة لينة نوعًا يمكن صبها .

٤ – تصب العجينة فى إناء الخبيز المعد بحيث لا يزيد ارتفاعها عن $\frac{٢}{٣}$ الصينية أو القالب .

٥ – تخبز فى الرف المنصف للفرن المتوسط الحرارة ، وتترك لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة دون فتح الفرن حتى لا يدخل الهواء البارد ويعمل على هبوط الكعك . باب الفرن الزجاجى يُظهر ما بداخله ويغني عن فتحه فى البداية .

٦ – يختبر النضج بوضع عود خله أو كبريت فى المنتصف (تراجع علامات نضج الكعك) ص ٧٠٦ .

٧ – تترك حوالى ٢ – ٣ دقيقة حتى تهدأ حرارتها قبل قلبها على منخل أو قاعدة سلك .

٨ – تترك الكعكة حتى تبرد تمامًا قبل تقديمها أو تجميلها أو حفظها .

* إذا تعذر قلب الصينية أو القالب (لسوء التبطين) توضع على فوطة مبللة بالماء الساخن ومعصورة لمدة ٢ – ٣ دقيقة فتساعد الأبخرة على انفصال الكعكة عن الصينية .

● فى حالة استعمال المضرب الكهربائى تضرب المادة الدهنية والسكر والبيض بدون خفق على السرعة المنخفضة حتى تختلط المكونات لمدة دقيقة ثم ٥ دقائق على السرعة المتوسطة مع كحت جوانب السلطانية بالملعقة المطاط المسطحة أو الخشب ويفضل خلط الدقيق باليد أو باستعمال السرعة المنخفضة للخلاط لمدة لا تزيد عن ٣ – ٥ دقيقة حتى تصير العجينة ملساء متجانسة .

● قد يضاف البيض واحدة واحدة بدون خفق لخليط السكر مع الدعك الجيد (رقم ٢) .

٢ – كعك الفانيليا
(الطريقة السريعة)

نفس المقادير السابقة مع زيادة مقدار البيكنج بودر إلى ٤ ملعقة شاى لضمان إدخال كمية كافية من الغاز ، خاصة وأن الدقيق يضرب مع باقى المقادير فى هذه الطريقة مما يؤدى إلى تكوين كمية أكبر من الجلوتين وربما تسبب عدم خفة الكعك ويمكن استبدال الزبد أو السمن فى هذه الطريقة بالزيت .

الطريقة :

١ – تنخل المقادير الجافة كلها وتوضع فى سلطانية كبيرة الحجم أو سلطانية الخلاط الكهربائى .

٢ – تعمل حفرة فى الوسط يوضع بها السمن واللبن والبيض بدون خفق والفانيليا .

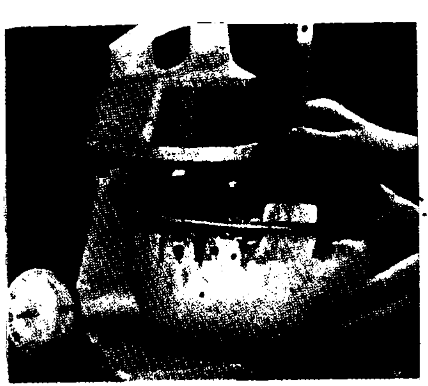
٣ – تقلب بملعقة خشب من الداخل للخارج حتى تختلط المكونات (حوالى ٧٠ تقليبة) . ثم تضرب بقوة بالملعقة الخشب (حوالى ٤٥٠ ضربة) ، وإذا استعمل الخلاط يبدأ أولا بالسرعة البطيئة لمدة ½ دقيقة لخلط المكونات ثم بالسرعة العالية لمدة ٣ دقائق مع كحت جوانب السلطانية بالملعقة المطاط أو الخشب حتى الحصول على عجينة يمكن صبها (ينظر الشكل) .

٤ – تصب فى الصينية أو القالب المعد وتتمم كما فى كعك الفانيليا بالطريقة المألوفة رقم ١ .

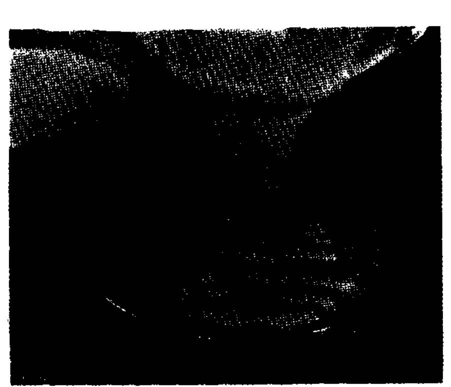
● الكعك بالطريقة السريعة يحتفظ بجودته لمدة لا تزيد عن يومين .



١ – خلط المقادير بالسائل



٢ – ضرب الخليط فى الخلاط مع كحت الجوانب بالملعقة المطاط



٣ – العجينة لينة يمكن صبها فى الصينية المدهونة

٣ - كعك الفانيليا
(طريقة الفرك)

نفس مقادير كعك الفانيليا رقم ١ مع اختلاف طريقة العمل . ص ٧٠٨

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر ويوضع فى سلطانية .

٢ - تفرك المادة الدهنية الجامدة فى الدقيق باستعمال أطراف الأصابع مع رفع الأيدى لأعلى قليلا لإدخال كمية من الهواء وحتى يصير الخليط كحبات الأرز (ينظر الفطير) . ص ٦١٩

٣ - يقلب السكر المنخول مع الخليط السابق وتعمل حفرة بوسطه .

٤ - يخفق البيض والفانيليا ويصب فى الحفرة .

٥ - يضاف اللبن تدريجيًّا مع التقليب بملعقة خشب من الداخل للخارج حتى تتكون عجينة ملساء متجانسة لينة يمكن صبها .

٦ - تصب فى الإناء المعد وتتمم كالكعك بالفانيليا رقم ١ .

الكعك الدسم الذهبى Golden Cake

تؤخذ مقادير كعك الفانيليا رقم ١ باستعمال صفار ٤ بيضات بدلا من البيض الكامل ، وهى طريقة جيدة لاستعمال صفار البيض فقط فى حالة استعمال البياض فى الشكلمة أو المرانج وخلافه .

الطريقة : يعمل بأحد الطرق الثلاث للكعك بالفانيليا . وقد يزيد مقدار السائل إلى كوب .

الكعك الدسم الأبيض الهش Fluffy white Cake

تؤخذ مقادير كعك الفانيليا رقم ١ باستعمال بياض ٤ بيضات بدلا من البيض الكامل ويعطى ناتجًا أخف من السابق ويكسب الكعك اللون الأبيض . يناسب من لا يأكلون صفار البيض لأسباب صحية .

الطريقة : يعمل بأحد الطرق الثلاث للكعك بالفانيليا على أن يضاف البياض المخفوق جامدًا بعد خلط العجينة جيدًا ويقلب فى النهاية بخفة (طريقة الدعك المعدلة ص ٦٩٩) . قد يزيد مقدار السائل إلى كوب .

كعك البرتقال
(طريقة الدعك المألوفة)

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كوب سمن أو $\frac{3}{4}$ كوب زبد	ملعقة شاى بشر ليمون	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ناعم (سفرة)
كوب سكر	٣ بيضة كبيرة مخفوقة	٢ ملعقة شاى بيكنج بودر
٢ ملعقة شاى بشر برتقال	٢ كوب دقيق منخول	$\frac{1}{2}$ كوب عصير برتقال

الطريقة :

١ - تتبع طريقة الدعك المألوفة للكعك بالفانيليا رقم ١ . ص ٧٠٨

٢ - يخبز فى صينية مستديرة أوكعكات صغيرة . يتمم كالكعك بالفانيليا .

كعكات الليمون Lemon Cupcakes

(طريقة الدعك المألوفة أو المعدلة)

يلاحظ استعمال عصير الليمون مع بيكربونات الصوديوم لإنتاج الغاز مع البيكنج بودر، ولذلك يكون المنتج خفيفًا هشًا.

التشكيل : قوالب الفطيرات الصغيرة أو تستعمل أطباق الورق البليسيه .

الخبز : فرن حار نوعًا ٢٠٥°م (٤٠٠°ف) لمدة ١٥ - ٢٠ ق

الكمية : ٢٤ كعكة ليمون صغيرة

المقادير :

½ كوب سمن جامد نوعًا	¼ ملعقة شاى ملح ناعم
كوب سكر	½ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم
٢ بيضة كبيرة مخفوقة	ملعقة شاى بيكنج بودر
ملعقة شاى بشر ليمون	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
٢ كوب دقيق منخول	½-¾ كوب لبن



قد تجمل الكعكات بحلوى بيضاء

الطريقة :

١ - تنخل المقادير الجافة مع بعضها . (الدقيق ، الملح ، بيكربونات صوديوم ، بيكنج بودر) .

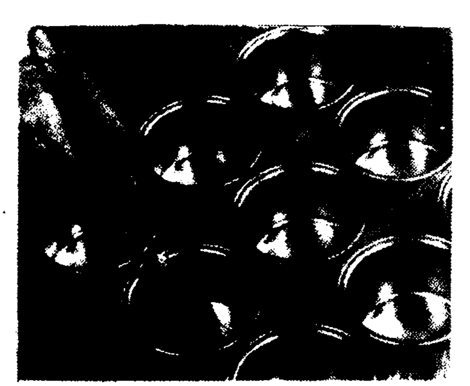
٢ - تعمل العجينة بطريقة الدعك المألوفة مثل كعك الفانيليا رقم ١

أو بالطريقة المعدلة وفيها يضاف صفار البيض بدون خفق لخليط السمن والسكر وبشر الليمون ، ويضاف بياض البيض المخفوق فى النهاية بعد إضافة الدقيق واللبن . ص ٦٩٩

٣ - يضاف عصير الليمون للبن لإكسابه طعمًا حمضيًا قبل إضافته بالتبادل مع خليط الدقيق .

٤ - تملأ قوالب الفطيرات المدهونة بالسمن إلى ثلثيها (⅔) بخليط الكعك باستعمال ملعقتى شاى أو ترص الأطباق الورق صغيرة متباعدة على الصاج أو فى قوالب الفطيرات تملأ بنفس الطريقة بخليط الكعك .

٥ - تخبز فى فرن حار نوعًا ٢٠٥°م (٤٠٠° ف) فى الرف العلوى لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة أو حتى تملأ العجينة القوالب ويحمر سطحها . الكعكات المخبوزة فى أطباق الورق تقدم كما هى .



١ – تدهن قوالب الفطيرات بالسمن باستعمال الفرجون



٢ – تقليب الخليط في النهاية بخفة



٣ – تملأ القوالب إلى ثلثيها (٢/٣) بالعجينة



٤ – تسلك الحواف بسكين رفيع قبل نزعها من القوالب

كعكات الليمون بالبندق والزبيب

يضاف فى النهاية لخليط الكعك السابق ١/٢ كوب مفرى من كل من البندق والزبيب المغسول المجفف (ينظر طريقة إعداد الزبيب ص ٧٠٤). تعمل بطرقة الدعك المألوفة. ص ٧٠٨

● يمكن وضع الخليط فى قالب كعك مستطيل. (تراجع طريقة دهن وتبطين القالب). ص ٧٠٣

كعك البهارات Spice Cake

(الطريقة السريعة)

يتميز هذا الكعك بليونته ونكهة البهارات المميزة. ويستعمل فيه السكر البنى ويمكن أستبداله بالعسل الأسود.

التشكيل: صاج مستطيل مدهون مقاس ٣٣×٢٢سم أو صينية مستديرة مقاس ٢٤ سم

الخبز: فرن متوسط الحرارة ١٧٧°م (٣٥٠°ف) لمدة ٤٠ – ٥٠ دقيقة.

المقادير :

٢ كوب دقيق منخول	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى قرنفل ناعم ، ٣ بيضة
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ناعم	$\frac{1}{2}$ كوب سكر بنى أو عسل أسود
كوب سكر ، $1\frac{1}{2}$ ملعقة شاى بيكنج بودر	$\frac{1}{2}$ كوب سمن لين أو زيت
$\frac{3}{4}$ ملعقة شاى بيكوبونات صوديوم	حوالى كوب لبن (يقلل عند استعمال العسل)
٢ ملعقة شاى قرفة ناعمة	

$\frac{1}{2}$ كوب مفرى من كل من : بلح أو زبيب وعين جمل (قد يستغنى عنه)

الطريقة (السريعة) ص ٧٠٩

١ - تنخل المقادير الجافة فى سلطانية مناسبة الحجم وتعمل حفره بوسطها .

٢ - يضاف السكر البنى والسمن واللبن تدريجيًا مع الضرب بالملعقة الخشب ، أو مضرب سلك يدوى أو فى الخلاط الكهربائى (المضارب) لمدة حوالى ٣ دقائق . زيادة ضرب العجينة بالمضرب الكهربائى غير مرغوبة . (ينظر كعك الفانيليا رقم ٢) .

٣ - يضاف البيض ويستمر فى الضرب بالخلاط لمدة ٣ دقائق أخرى أو حتى الحصول على خليط ناعم متجانس يمكن صبه .

٤ - تخلط المكسرات والزبيب ، وتقلب فى الخليط بالملعقة .

٥ - يصب خليط الكعك فى الصاج المدهون ويخبز فى فرن متوسط الحرارة فى الرف المنصف للفرن حتى ينضج .

● يمكن عمل هذا الكعك بالطريقة السريعة مع فصل البيض وإضافة البياض المخفوق جامدًا فى النهاية وتقليبه فى الخليط ، ويعطى ناتجًا خفيفًا .

كعك الزبادى بدقيق الذرة
[أو بالدقيق العادى]

المقادير:

٢ كوب دقيق ذرة أو دقيق منخول	٢ ملعقة كبيرة سمن
١ كوب سكر	بشر برتقالة
$\frac{1}{8}$ ملعقة شاى ملح	ملعقة شاى فانيليا - ٣ بيضات كبيرة
٢ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم، أو بيكنج بودر	كوب زبادى مرتفع الحموضة

شراب الكنافة: كوب سكر - $\frac{3}{4}$ كوب ماء، فانيليا. يعمل مقدار ونصف.

الطريقة: (السريعة):

ينظر كعك الفانيليا رقم ٢ ص ٧٠٩

أو طريقة الدعك المألوفة ويخفق البيض جيدًا ص ٧٠٨.

تخبز فى صينية كالسابق. تبرد وتسقى بشراب الكنافة. أو تسقى وهى ساخنة بالشراب البارد.

كعك الفاكهة Fruit Cake
(طريقة الدعك المألوفة)

١ – تؤخذ مقادير كعك الفانيليا رقم ١ ص ٧٠٨ بزيادة ½ كوب زبيب بناتى ، ½ كوب قشر فاكهة مسكرة كاللارنج مقطع صغيرًا ، ½ كوب بندق أو لوز مفرى غليظًا ، بشر برتقالة ، بشر ليمونة .

٢ – تعد الفاكهة والزبيب والمكسرات كما هو مذكور سابقًا وتخلط بالدقيق . ص ٧٠٤

٣ – يعمل الكعك بطريقة الدعك المألوفة وهى الأفضل .

٤ – يخبز فى قالب كعك مستطيل مبطن بورق سميك مدهون (ينظر طريقة تبطين القالب) . ص ٧٠٣

*** حتى لا ترسب الفاكهة فى قاع الكعك :**

● يجب أن يفرم الزبيب والفاكهة المسكرة غليظًا فيسهل توزيعها فى العجينة .

● يجفف الزبيب والفاكهة جيدًا قبل خلطه بالدقيق .

● العجينة تكون سميكة نوعًا عن عجينة كعك الفانيليا رقم ١ ، فالعجينة اللينة جدًا لا تستطيع حمل الفاكهة وعند وضعها فى الفرن ترسب فى القاع ، وهو الشائع الحدوث فى هذا الكعك .

● وضع الكعك فى فرن متوسط الحرارة ، ليس باردًا أو ساخنًا . وفى الرف المنصف للفرن . تهدأ الحرارة بعد ½ ساعة ويترك حتى ينضج . (٤٥ – ٥٥ دقيقة) .

تقطيع قالب الكعك المستطيل :

يجب أن يترك مدة لا تقل عن ٦ ساعات بعد خبزه وإذا ترك لليوم التالى يكون أفضل خاصة المحتوى على فاكهة أو مكسرات .

يقطع بسكين حاد شرائح سمك ١½ سم للشريحة حتى لا تتفتت ، المقدار السابق ينتج من ١٢ – ١٦ شريحة .

١ – كعك الشيكولاتة
(طريقة الدعك المألوفة أو المعدلة)

تستعمل بيكربونات الصوديوم كمادة رافعة فى كعك الشيكولاتة ، لأنها تتفاعل مع الأحماض الموجودة بالشيكولاتة أو الكاكاو كما إنها تكسب الكعك لونًا بنيًا جيدًا . هذا بالإضافة إلى البيكنج بودر حتى يكون الكعك خفيفًا .

المقادير :

½ كوب سمن أو ¾ كوب زبد
١¼ كوب سكر ، ٣ بيضة مخفوقة
ملعقة شاى فانيليا
٤ ملعقة كبيرة شيكولاتة غير محلاة

٢ كوب دقيق منخول ، ¼ ملعقة شاى ملح ناعم
½ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم
١½ ملعقة شاى بيكنج بودر
حوالى كوب لبن زبادى أو حليب

الطريقة :

١ - تخلط الشيكولاتة بالدقيق أو تذاب فى ½ كوب من اللبن (الدافئ) المذكور فى المقادير .

٢ - تتبع طريقة الدعك المألوفة (كعك الفانيليا رقم ١ ص ٧٠٨) أو المعدلة وذلك بفصل البيض ، وخفق البياض جامدًا وإضافته بخفة فى النهاية للعجينة وهى تعطى أفضل النتائج ، كما يمكن عمل الكعك بالطريقة السريعة أو طريقة الفرك (كعك الفانيليا رقم ٢ ، رقم ٣) . ص ٧٠٩ ، ٧١٠ .

٣ - يشكل حسب الرغبة إما كوحدات كعك صغيرة أو قالب مستطيل أو مستدير أو مربع (ينظر كيك الفانيليا رقم ١) .

● فى حالة عدم وجود لبن زبادى تضاف ملعقة كبيرة من عصير الليمون للبن الحليب ويترك حوالى ½ ساعة حتى يتجبن .

٢ - كعكة الشيكولاتة الهشة Chocolate Fudge Cake

هذه الكعكة خفيفة وهشة ، وتصنع بالشيكولاتة الكتل غير المحلاة ، ولذلك فهى ممتازة لونًا وطعمًا ، ويرجع ذلك إلى إذابة الشيكولاتة فى الماء الساخن بدلا من خلطها بالدقيق فتكسب العجينة اللون البنى المستحب .

العجينة : لينة نوعًا .

الطريقة : الدعك المألوفة . ص ٦٩٩

التشكيل: صاج مستطيل مقاس ٣٣×٢٢ سم لعمل جاتوهات مستطيلة (حوالى ٢٤) .

أو صينية مستديرة مقاس ٢٢ - ٢٤ سم لعمل تورتة .

أوكعكات صغيرة باستعمال صينية الفطيرات .

الخبز : فرن متوسط الحرارة ١٧٧°م (٣٥٠°ف) لمدة ٣٠ - ٤٥ دقيقة .

● **قطعة كعك شيكولاتة تزن ٣٠ جم تعطى حوالى ١٤٠ سعرًا .**

المقادير :

٤ ملعقة كبيرة شيكولاتة كتل غير محلاة
(٢ مربع وزن الواحد ٢٨ جم)
½ كوب ماء ساخن
½ كوب سكر
} تخلط مع بعض

½ كوب سمن جامد نوعًا أو زبد
كوب سكر ناعم

٣ بيضات كبيرة - ملعقة شاى فانيليا
٢ كوب دقيق منخول ، ¼ ملعقة شاى ملح ناعم
ملعقة شاى بيكربونات صوديوم
½ ١ ملعقة شاى بيكنج بودر
حوالى ¾ كوب لبن أو ماء
(الماء يجعل الكعكة أقل دسمًا مع تركيز اللون البنى) .

الطريقة : (الدعك المألوفة)

١ - يضاف الماء الساخن للشيكولاتة وتذاب على حمام مائى ساخن . يضاف ½ كوب السكر الأول ويقلب الخليط على الحمام لساخن حتى يذوب . يرفع الخليط ويترك جانبًا حتى يبرد .

٢ - تدهن الصينية وتتبع طريقة الدعك المألوفة فى كعك الفانيليا رقم ١ ص ٧٠٨ أو ص ٦٩٩ .

٣ – يضاف البيض واحدة واحدة مع الدعك لخليط السمن والسكر . تضاف الفانيليا

٤ – يضاف الدقيق المنخول مع المقادير الجافة ، بالتبادل مع خليط الشيكولاتة البارد ، ويكمل العجن باللبن حتى الحصول على عجينة لينة نوعًا ناعمة ملساء سهلة الصب .

٥ – يصب الخليط فى الصينية المعدة ويخبز فى فرن متوسط الحرارة ، وتختلف المدة حسب الحجم فالكعكات الصغيرة تستغرق حوالى ٣٠ دقيقة والصاج ٤٥ دقيقة .

٦ – تجمل بعد التبريد بحلوى الشيكولاتة كوحدات جاتو أوكتورتة ، وقد تحشى بحلوى الزبد بالشيكولاتة قبل التغطية أو الكريمة المخفوقة (ينظر تغطية الكعك بالحلوى – الباب الرابع عشر) .

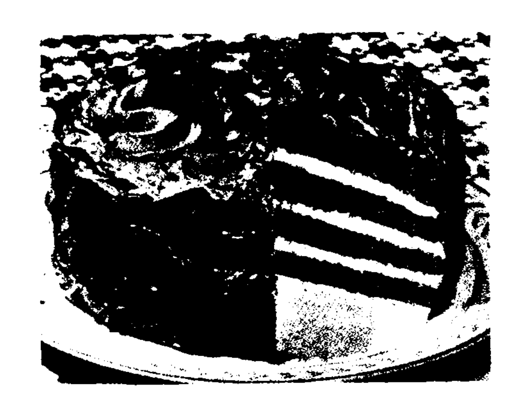
● فى طريقة الدعك المألوفة يضاف البيض مخفوقًا وقد يضاف واحدة واحدة مع الدعك الجيد .

٣ – كعكة الكاكاو القاتمة
(طريقة الدعك المألوفة)

تصنع هذه الكعكة بالكاكاو وتعجن بالماء بدلا من اللبن فى كعك الشيكولاتة السابق ، مما يكسبها لونًا قاتمًا ويجعلها أقل دسامة . ومن الممكن استعمال الكاكاو فى كعك الشيكولاته رقم ١ ، رقم ٢ .

المقادير :

$\frac{2}{3}$ كوب سمن صناعى	$\frac{2}{3}$ كوب كاكاو
$1\frac{1}{2}$ كوب سكر	ملعة شاى بيكربونات صوديوم
٣ بيضة كبيرة– ملعقة شاى فانيليا	ملعقة شاى بيكنج بودر
٢ كوب دقيق منخول	$1\frac{1}{3}$ كوب ماء
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ناعم	



الطريقة : (الدعك المألوفة ص ٧٠٨) .

١ – تتبع طريقة الدعك المألوفة كما فى كعك الفانيليا رقم ١ باستعمال ملعقة خشب أو مضرب سلك ، أو يضرب خليط السمن والسكر والبيض بدون خفق فى الخلاط لمدة حوالى ٥ دقائق حتى يصير الخليط ناعمًا ، تضاف الفانيليا .

٢ – ينخل الدقيق والكاكاو وباقى المقادير الجافة ويضاف للخليط السابق بالتبادل مع الماء باستعمال الملعقة حتى الحصول على عجينة لينة نوعًا سهلة الصب .

٣ – تخبز كما فى كعك الفانيليا رقم ١ .

٤ – قد تجمل الكعكة بعد التبريد بحلوى الشيكولاتة باللبن الآتية :

يسيح $\frac{1}{4}$ كوب سمن ويضاف إليه $\frac{1}{3}$ كوب كاكاو . يضاف ٢ كوب سكر ناعم و $\frac{1}{3}$ كوب لبن ساخن – يضرب الخليط بمضرب حتى يبرد ويغلظ تضاف الفانيليا ويستعمل فى تغطية الكعكة .

كعك جوز الهند Coconut Cake

يحتوى جوز الهند على زيت به نسبة عالية من الأحماض الدهنية المشبعة ، ولذا يلاحظ سرعة تجمده فى الجو البارد (تراجع الدهون – الباب الأول – جزء التغذية) . وقد سبق ذكره فى بسكويت جوز الهند .

المقادير رقم ١

٢ كوب دقيق منخول – ١/٤ ملعقة شاى ملح
كوب سكر – ٣ ملعقة شاى بيكنج بودر
٣ بيضة – ملعقة شاى فانيليا
١/٢ كوب سمن – حوالى ٣/٤ كوب لبن
بشر ليمونة – ١/٢ كوب جوز هند مبشور

المقادير رقم ٢ (بدون بيض وقليل من الزيت)

٢ كوب دقيق منخول – ١/٤ ملعقة شاى ملح
كوب سكر – ١/٢ كوب جوز هند مبشور (اختيارى)
٤ ملعقة شاى بيكنج بودر
١/٢ – ١/٣ كوب زيت ذرة أو بذرة القطن
بشر برتقاله حوالى ١ ١/٤ كوب عصير برتقال

الطريقة : (السريعة ص ٧٠٩) : (أو الدعك المألوفة بالنسبة للمقادير رقم ١) ص ٧٠٨ .

١ – تنخل المقادير الجافة وتخلط فى سلطانية وتعمل حفرة بوسطها .
٢ – تضاف المادة الدهنية اللينة والبيض فى حالة استعماله والبشر وجوز الهند
٣ – يضاف السائل تدريجيًّا (اللبن أو عصير البرتقال) مع التقليب بملعقة خشب أو بالمضرب الكهربائى (ينظر كعك الفانيليا رقم ٢) .
٤ – تضرب العجينة جيدًا لمدة حوالى ٢ – ٣ دقائق حتى تصير لينة متجانسة يمكن صبها .
٥ – تشكل حسب الرغبة إما فى قوالب صغيرة أو صينية مستديرة مقاس ٢٤ سم أو قالب مجوف .
٦ – تخبز فى فرن متوسط الحرارة ١٧٧°م (٣٥٠°ف) لمدة ٣٥ – ٤٥ دقيقة .

ثانيًا : الكعك بدون المادة الدهنية
يعرف بالكعك الإسفنجي Sponge Cake

تستعمل فى الكعك الإسفنجى كمية كبيرة من البيض بالنسبة لمقدار الدقيق إذا قورن بالكعك الدسم ، لأنه لا يحتوى على مادة دهنية إلا فى بعض الأنواع القليلة الخاصة كالشيفون كيك وكعك الجينواز .

ويعتمد الكعك الإسفنجى فى خفته على إدخال كمية كبيرة من الهواء عن طريق خفق البيض إلى درجة معينة تعرف «بالشريط » ، ولذلك قلما تستعمل فيه مادة رافعة كالبيكنج بودر إلا فى حالة نقص البيض عن المقدار الأساسى مثل الكعك الإسفنجى الاقتصادى ، والكعك الإسفنجى الذى يدخل فيه مادة دهنية كالشيفون كيك .

ويجد البعض أن الكعك الإسفنجى هو أصعب الأنواع فى طريقة عمله ، ويرجع السبب فى ذلك إلى ما يتطلبه من مهارة كبيرة فى خفق البيض إلى الدرجة الصحيحة ، كذلك الخفة المتناهية عند خلط الدقيق وتقليبه ودرجة الحرارة الصحيحة لخبزه ، وفى أى مكان من الفرن يوضع وغير ذلك .

وتتبع عدة طرق فى عمل الكعك الإسفنجى وكلها تعتمد على خفق البيض الكامل أو خفق كلّ من الصفار والبياض على حدة لإدخال أكبر قدر من الهواء الذى يعمل على رفع العجينة وخفتها بالإضافة إلى بخار الماء المتصاعد من البيض .

طرق عمل الكعك الإسفنجى :

١ – خفق البيض الكامل مع السكر كله ، وهى الطريقة المألوفة وتعتبر أسهل الطرق وأكثرها ضمانًا .

٢ – خفق الصفار مع السكر كله ، وخفق البياض جامدًا وإضافته بخفة فى النهاية ، وهذه الطريقة تعطى ناتجًا خفيفًا إذا عملت بالطريقة الصحيحة . فالهواء يدخل بخفق الصفار وأيضا بخفق البياض .

٣ – خفق الصفار مع نصف السكر ، وخفق البياض جامدًا مع نصف السكر الثانى وتسمى طريقة المرانج ، وهذة الطريقة أكثر تعقيدا من السابقتين ، وتحتاج إلى مهارة خاصة وتعطى ناتجًا جيدًا . ولكنها لا تخلو من خطورة .

٤ – الإنجيل كيك : وكما يتضح من اسمه فهو الكعك الإسفنجى الأبيض اللون كالملاك ، ويصنع باستعمال كمية مضاعفة من البياض فقط (طريقة المرانج) ، ويحتاج إلى مهارة وعناية كبيرة فى عمله ويعطى ناتجًا خفيفًا جدًا .

٥ – الشيفون كيك : وهو نوع من الكعك الإسفنجى الدسم ، مسامه دقيقة جدًا ناعمة كنسيج الشيفون ، ويدخل فى عمله الزيت والبيكنج بودر ، ويجمع بين الطريقة السريعة (ضرب جميع المقادير بالخلاط أو الملعقة) ماعدا البياض الذى يخفق جامدًا ويضاف فى النهاية ويجعل الخليط خفيفًا .

ملخص لطرق عمل الكعك الإسفنجي (الأصفر والأبيض)

الطريقة	كيفية الخلط		
	البيض	السكر	الدقيق
١ - الخفق المألوفة (البيض بدون فصل)	كامل بدون فصل يخفق مع السكر لمرحلة الشريط	يخفق كله مع البيض	يقلب بخفة مع خليط البيض والسكر وذلك برش ملعقة ملعقة على السطح .
٢ - الخفق بالفصل (يخفق البياض جامدًا)	يخفق الصفار مع مقدار السكر حتى مرحلة الشريط ، ويخفق البياض جامداً .	يخفق كله مع الصفار	يقلب بخفة مع خليط الصفار والسكر وأخيراً يضاف البياض المخفوق جامداً ويقلب بخفة .
٣ - الخفق بالفصل (طريقة المرانج)	يخفق الصفار مع نصف مقدار السكر ويخفق البياض مع النصف الثانى (مرانج) .	يخفق نصفه مع الصفار ويخفق نصفه الثانى مع البياض .	يقلب بخفة مع خليط الصفار والسكر وأخيراً يقلب المرانج بخفة مع الخليط .
٤ - البياض فقط (يخفق بطريقة المرانج) إنجيل كيك .	يخفق البياض مع السكر (مرانج) .	يخفق السكر كله مع البياض .	يقلب بخفة متناهية مع المرانج .
٥ - الخفق بالفصل - بالزيت (يخفق البياض جامداً) شيفون كيك .	يخلط الصفار مع المقادير الجافة والزيت ويخفق بياض البيض جامداً .	يخلط مع الدقيق والمقادير الجافة ومع الصفار والسائل .	يقلب بياض البيض بخفة مع العجينة .

إرشادات هامة يجب معرفتها عند عمل الكعك الإسفنجي

قبل البدء فى عمل الكعك الإسفنجي يجب قراءة المعلومات التالية لتجنب كثير من الأخطاء التى تؤدى إلى عدم نجاحه .

أولاً : **البيض** :

١ - تراجع مراحل خفق البيض الكامل وبياض البيض (الباب العاشر)

٢ - يستعمل البيض الطازج وخاصة فى الطرق التى يفصل فيها الصفار عن البياض ، فالبيض القديم لا يعطى رغوة جيدة ويختلط فيه الصفار بالبياض ولا يصلح لطريقة المرانج أو الإنجيل والشيفون كيك .

٣ - البيض الطازج جداً (الحديث الوضع) شديد اللزوجة ويحتاج خفقه لجهد ووقت طويل ويفضل عليه البيض الطازج الذى يتراوح عمره بين ٥ - ١٠ أيام

٤ - البيض المثلج المأخوذ مباشرة من الثلاجة تكون محتوياته شديدة اللزوجة كالبيض الطازج جداً ، ولذا يراعى إخراجه من الثلاجة بحوالى ¼ - ½ ساعة قبل خفقه حتى يصير فى درجة حرارة الغرفة .

٥ - إذا تطلبت طريقة العمل فصل الصفار عن البياض ، فيفضل فصل البيض وهو مثلج ، فهذا أسهل كثيراً ويقلل من احتمال اختلاط جزء من الصفار بالبياض . وبعد الفصل يترك كل من الصفار والبياض مغطى حتى يفقد برودته قبل خفقه .

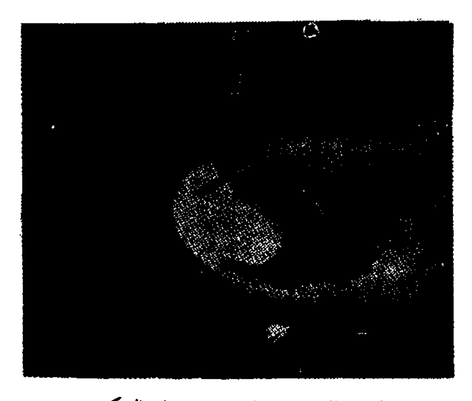
٦ - يغسل البيض ويجفف قبل كسره فى جميع استعمالاته حتى لا تختلط الأقذار الخارجية بمكونات البيضة .

٧ - تكسر البيضة بخبطها عند المنتصف بنصل سكين غير حاد ثم تفتح القشرة عند الشق بالإبهامين حتى تسقط المحتويات فى السلطانية ، ويفصل الصفار عن البياض بنقل الصفار من القشرة إلى الأخرى حتى يتزلق البياض فى السلطانية خاليا من الصفار . ويوجد بالأسواق فاصلة للبيض من الألومنيوم .

٨ - يخفق بياض البيض فى آخر لحظة وذلك فى الطرق التى تتطلب إضافة بياض البيض المخفوق فى النهاية ، وإلا انفصل الماء من الرغوة وخرج الهواء المحبوس فيها وتهبط ولا يمكن استعادة خفق البياض ثانية (يراجع خفق البياض - الباب العاشر) .

٩ - إضافة بضع قطرات من عصير الليمون أوكريم الطرطريك فى أثناء خفق البياض يساعد على ثبات وتماسك الرغوة وإكسابها البياض الناصع ، وعلامة المنقار القوية (شكل منقار الدجاجة) . ينظر شكل الحلوى الامريكية - الباب الرابع عشر .

● يباع كريم الطرطريك كمسحوق مثل البيكنج بودر ، إما فى علب صغيرة أو أكياس ورقية .



كسر البيضة بعمل شق بنصل السكين



فصل الصفار عن البياض

ثانيًا : نوع السلطانية المستعملة للكعك الإسفنجى :

● **شكل السلطانية** : له دخل كبير فى نجاح الكعك الإسفنجى فالسلطانية الصينى أو ما شابه المستديرة القاعدة والمنحدرة الجوانب (قطرها العلوى أكبر من السفلى) هى المفضلة لخفق البيض وذلك لسهولة تحريك المضرب ووصوله إلى كمية البيض بقاع السلطانية مهما كانت صغيرة ، فيتم الخفق فى وقت أقصر وجهد أقل .

● **حجم السلطانية** يجب أن يكون كافيًا لزيادة حجم البيض المخفوق وللتمكن من خلط الدقيق وتقليبه دون أن ينسكب الخليط من السلطانية الصغيرة ، والسلطانية الكبيرة جدًّا يصعب تقليب الدقيق بها دون أن يتسرب جزء من الهواء وذلك يؤدى إلى عدم نجاح الكعك الإسفنجى .

ثالثًا : نوع المضرب المستعمل :

نوع المضرب له تأثير كبير على حجم الخلايا الهوائية التى يحصل عليها وعلى سهولة عملية الخفق وعلى نجاح الكعك الإسفنجى .

ومن هذه المضارب :

١ – المضرب السلك البيضاوى والحلزونى وعادة تكون أسلاكه سميكة متينة ويفضل البيضاوى الصلب فهو ممتاز وإن تطلب وقتًا حتى يعطى خليط البيض والسكر المخفوق علامة الشريط ويتضاعف حجمه – حوالى ٤٥ دقيقة من الخفق المستمر .

٢ – المضرب العجل اليدوى ، أسلاكه قوية ودقيقة ، وهو أسهل وأسرع فى الاستعمال من السابق ويساعد على تكوين رغوة سريعة دقيقة الخلايا الهوائية ولذا يفضل استعماله عن المضرب السلك – حوالى ٣٠ دقيقة .

٣ – الخلاط الكهربائى (المضارب) يتكون من مضارب عجل كالسابقة ولكنها تعمل بالكهرباء ، ومنه ما يحمل باليد فى أثناء الخفق ، أو يكون مثبتًا على قاعدة متحركة توضع عليها السلطانية الخاصة التى تدور فى أثناء عملية الخفق وهو أفضل الأنواع ، لأنه يعطى فرصة للقائمة بالعمل أن تعد باقى المقادير فى أثناء عملية الخفق التى لا تزيد عن ٥ – ٨ دقائق .

رابعاً : استعمال حمام مائى :

لتسهيل عملية خفق البيض فى فصل الشتاء (وفى حالة استعمال المضرب اليدوى) قد توضع السلطانية بمحتوياتها فوق إناء مناسب الحجم به ماء ساخن بحيث تستقبل البخار المتصاعد منه فقط مع تجنب وصول الماء الساخن إلى قاع السلطانية وإلا تجمد البيض وفقد مطاطيته لتكوين الرغوة وحبس الهواء .

خامسًا : ملعقة من المطاط لتقليب خليط الكعك الإسفنجى Bowl Scraper (Rubbermaid)

يفضل شراء ملعقة مسطحة من المطاط فهى ممتازة فى تقليب العجائن الإسفنجية والعجائن الخفيفة ، ولأنها مرنة ومسطحة فهى تساعد فى كحت جوانب السلطانية بين وقت وآخر عند استعمال الخلاط وكذلك عند صب الخليط فى الصينية المعدة وتخليص العجينة من السلطانية تمامًا . ولكونها رقيقة السُمك فعند استعمالها فى التقليب يقل جدًّا خروج الهواء من العجينة .

وفى حالة عدم وجودها تستعمل ملعقة خشبية مسطحة أو قليلة التجويف حتى لا يدخل الدقيق بالتجويف ويكون كتلا ولا تستعمل الملعقة المعدن المجوفة لنفس السبب ولأنها تعمل على خروج جزء كبير من الهواء .

سادساً : إعداد معادن خبيز الكعك الإسفنجى :

تدهن معادن خبيز الكعك الإسفنجى بالسمن اللين وتبطن بالدقيق كما فى معادن الكعك الدسم وقد سبق ذكرها .

وفائدة الدقيق أنه يحمى الكعك الإسفنجى من الاحتراق ويتحول إلى دكسترين مكونًا قشرة رقيقة ذهبية محمرة على السطح الخارجى للكعك تعمل على تماسكه وتكسبه السطح الأملس المتجانس .

وقلما تبطن صوانى الكعك الإسفنجى بالورق إلا فى الأحجام الكبيرة منها التى تزيد عن ٣٥ سم لضمان قلبها دون أن تتكسر ويبطن القاع فقط بمستدير من الورق دون الجوانب نظرًا لخفة الخليط ، وأيضا صاج السويسرول .

ومن معادن الخبيز المستعملة للكعك الإسفنجى :

١ – **صينية مستديرة** مقاس ٢٤ سم وارتفاع جوانبها من ٥ – ٦ سم وهى تكفى لوضع مقادير الكعك للإسفنجى المذكورة فى هذا الباب. وقد تستعمل صينية مقاس ٢٢ سم فتعطى كعكة أصغر حجمًا وأكثر ارتفاعًا.

٢ – أو يقسم الخليط فى ٢ صينية ساندوتش الكعك مقاس موحد ٢٠ سم وهى صوانى صغيرة من معدن لا يصدأ (ستينلس ستيل) أو الصفيح المتين منخفضة الجوانب ٢ سم ، يوضع بينهما الحشو بعد نضج الكعك ، ذلك لأن الكعك الإسفنجى يحشى عادة بحلوى زبد أو مربى وغير ذلك .

٣ – قوالب الفطيرات الصغيرة وهذه تدهن بالسمن اللين فقط لصغر حجمها وسرعة نضجها ، وقد تستعمل الأطباق الورق الصغيرة كما فى الكعك الدسم .

٤ – قالب كبير سادة مستدير مجوف من الوسط (مثل قالب البابا) ويستعمل عادة لخبز الإنجيل كيك والشيفون كيك ، ولا يدهن عادة (يصلح التيفال) نظرًا لشدة خفة الخليط حتى لا تؤثر المادة الدهنية عليه وحتى يأخذ شكل القالب جيدًا ، وعند قلبه تسلك الجوانب بالسكين ويترك قشرة رقيقة فى قاع القالب ، ومن الممكن دهن القالب خفيفًا وتبطينه بالدقيق .

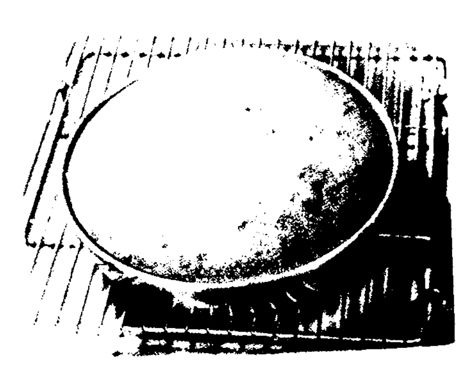
٥ – صاج مستطيل مسطح القاع مستوٍ منخفض الجوانب مقاس ٣٨×٢٧×٢ سم لعمل السويسرول ، يدهن جيدًا بالسمن اللين ويبطن بمستطيل أكبر من ورق الزبد يبسط جيدًا على القاع والجوانب مع شق الأركان حتى تستريح الورقة دون ترك ثنايات ، ثم تدهن الورقة جيدًا حتى يسهل قلب السويسرول سريعًا وهو ساخن ولفه قبل أن يبرد ويجف .

صفات الكعك الإسفنجى الناجح : (ص ٧٢٣)

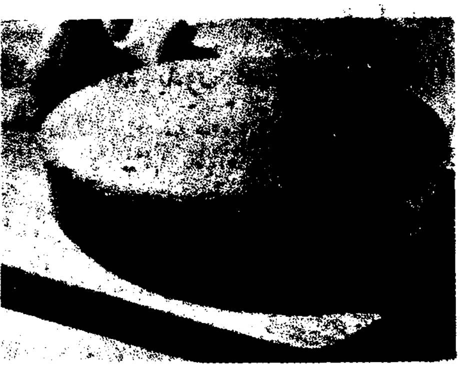
خفيف وهش يشبه الإسفنج فى مطاطيته ودقة مسامه ، وعند الضغط عليه باليد يرتفع ثانية ويستعيد شكله كالإسفنج ، وترجع ليونة قوامه إلى رقة جدرانه وهيكله وامتلاء خلاياه بالهواء وكبر حجمه بالنسبة لمكوناته ، وهذا يجعله أقل تماسكًا من الكعك الدسم الذى يعتمد فى قوامه الصلب المتماسك على كمية الدقيق الكبيرة بالإضافة إلى المادة الدهنية .

● ويصلح الكعك الإسفنجى لعمل التورتات والجاتوهات التى تغطى بحلوى دسمة كحلوى الزبد وحلوى الشيكولاتة والكريمة المخفوقة وغير ذلك . وهو أسهل هضمًا ويعطى سُعرات أقل من الكعك الدسم ويناسب من يحبون الإقلال من المواد الدهنية خاصة إذا أُكل بدون تجميل بالكريمة المخفوقة وخلافه .

صفات الكعك الإسفنجي



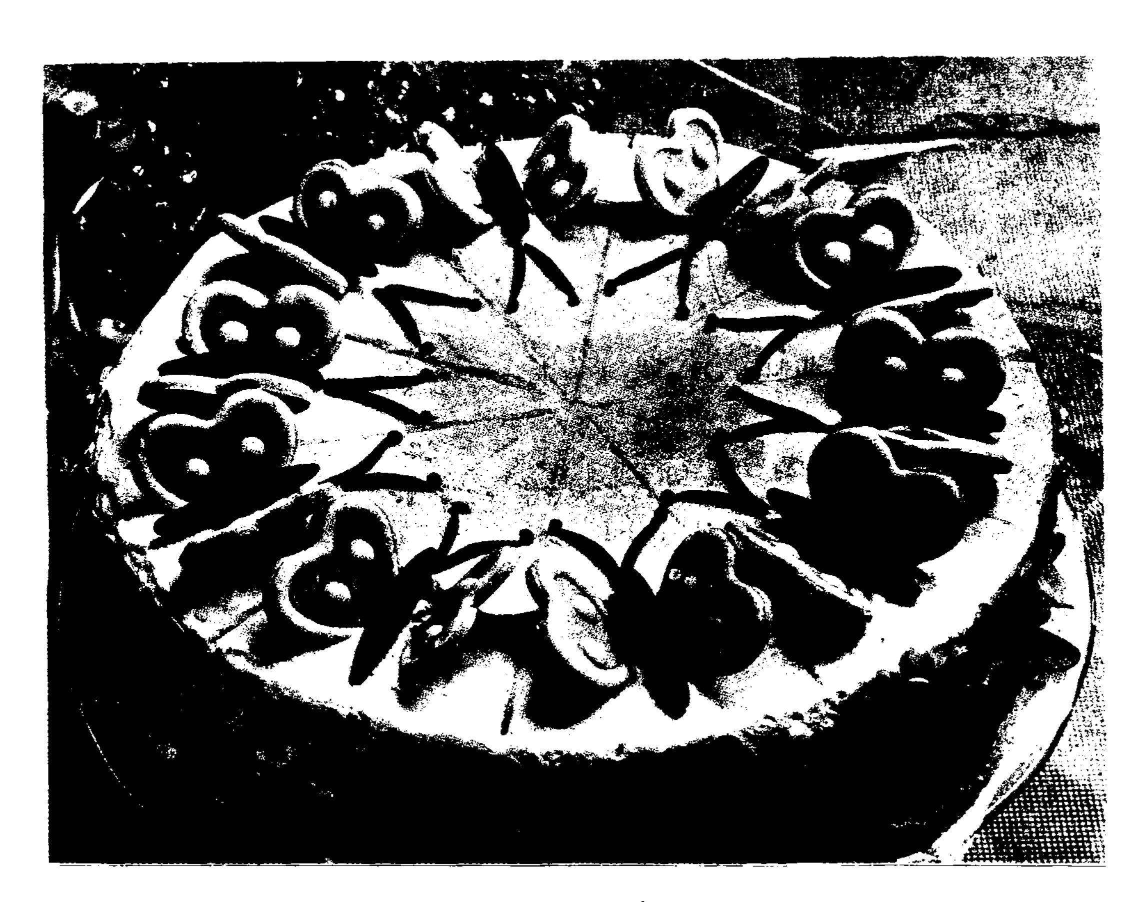
١ - كعكة اسفنجية بعد الخبز
ملأت الصينية



٢ - كعكة اسفنجية مخبوزة



٣ - اللب خفيف ناعم منتظم المسام
كبير الحجم



كعكة اسفنجية مجملة

نماذج للكعك الإسفنجى

١ - كعك إسفنجى Sponge Cake

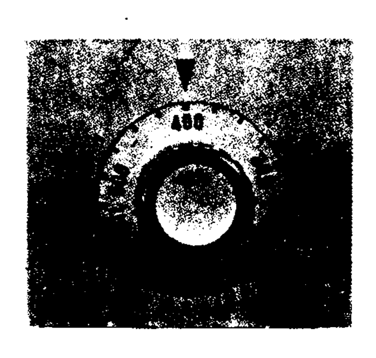
(٥ بيضات كاملة بدون فصل - طريقة الخفق المألوفة)

العجينة : لينة خفيفة وهشة ، كبيرة الحجم لامتلائها بالهواء (المقدار الأساسى للبيض) .

التشكيل : صينية مستديرة مقاس ٢٢ - ٢٤ سم أو ٢ صينية ساندوتش الكعك مقاس ٢٠ سم .

الخبز : فرن حار نوعًا ٢٠٥ْم (٤٠٠ْف) فى الرف العلوى (الربع الأعلى للفرن) لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

● **قطعة كعك نزن ٦٦ جم ($\frac{1}{8}$ كعكة) تعطى ١٩٥ سُعرًا .**



المقادير :

٥ بيضة كبيرة أو ٦ متوسطة	بشر ليمونة
كوب سكر ناعم	ملعقة كبيرة عصير ليمون
أو $\frac{3}{4}$ كوب سنترفيش	كوب دقيق منخول
$\frac{1}{2}$ ١ ملعقة شاى فانيليا	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ناعم

الطريقة : (الخفق) :

١ - يخفق البيض بمضرب يدوى ويفضل العجل أو بالمضرب الكهربائى ويبدأ بالسرعة المتوسطة لمدة دقيقتين حتى تتكون رغوة كبيرة الفقاعات .

٢ - يضاف السكر تدريجيًا ملعقة ملعقة مع استمرار الخفق (السرعة العادية فى الخلاط) حتى يغلظ الخليط ويتضاعف حجمه ويفتح لونه (يلاحظ كحت جوانب سلطانية الخلاط بالملعقة المطاط أو الخشب بين آن وآخر) يضاف بشر وعصير الليمون .

٣ - تختبر درجة الخفق الصحيحة عندما يترك المضرب علامة تسمى بالشريط ، وتعرف عند رفع المضرب لأعلى مع جزء من الخليط فيتساقط منه تاركاً علامة ظاهرة على السطح تختفى فى ثوان (مدة الخفق اليدوى من ٢٥ - ٤٠ دقيقة ، وبالخلاط من ٥ - ٨ ق)

٤ - يرفع المضرب اليدوى أو الكهربائى بعد تخليصه من خليط البيض ، ويتمم العجن يدويًا كالآتى :

٥ - تضاف الفانيليا ، ينخل الدقيق والملح ويضاف ملعقة ملعقة ، ترش بخفة على سطح الخليط وتقلب بخفة متناهية بالملعقة المطاط وهى الأفضل أو بملعقة خشب مسطحة ويكون التقليب على شكل نصف دائرة ومن أسفل الخليط لأعلى باحتراس لضمان خلط الدقيق ، وتدار السلطانية فى أثناء الخلط .

٦ - تكرر العملية حتى ينتهى مقدار الدقيق مع تجنب زيادة التقليب بدون داعٍ (حوالى ٣٠ إلى ٤٠ تقليبة) . هذا مع العلم

بأن كل مرة يقلب فيها الخليط يخرج جزء من الهواء الذى أدخل فى عملية الخفق . وهذا هو سبب استعمال ملعقة رقيقة السُمك

٧ - يصب الخليط فى الصينية المدهونة والمبطنة بالدقيق . (تراجع طريقة التبطين فى معادن الكعك الدسم ص ٧٠٣) . أو فى صوانى الساندوتش بحيث يصل إلى ½ الصينية فقط مع تجنب بسط الخليط بالملعقة حتى لايخرج مزيد من الهواء ، ويكتفى بتحريك الصينية خفيفًا حتى يتساوى السطح . ويجب خبزه مباشرة .

٨ - يوضع فى الرف العلوى للفرن الحار نوعًا حتى ينضج لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

٩ - يترك الكعك الإسفنجى بعد وضعه فى الفرن حوالى ¼ ساعة قبل فتح الباب باحتراس حتى لا يندفع الهواء البارد فى أثناء ارتفاع العجينة فيؤدى إلى هبوطها .

١٠ - يختبر النضج ويتعرف عليه بهذه العلامات :

(ا) تملأ الكعكة الصينية مع استدارة السطح العلوى . ص ٧٢٣

(ب) عند الضغط خفيفًا بالأصبع على منتصف الكعكة لا تهبط ولا تترك علامة.

(جـ) تنكمش الكعكة خفيفًا من جوانب الصينية .

(د) تكتسب اللون الذهبى المحمر وتظهر رائحة الكعك الشهية الجيدة .

● فى حالة عدم الحصول على منتج ناجح تراجع المعلومات الخاصة بالكعك الإسفنجى لمعرفة موضع الخطأ لملافاتها فى المرة القادمة . (ينظر الإرشادات) . ص ٧٢٠

ومن أهم عوامل النجاح جودة الخامات والسرعة فى الخفق وفى الخلط وفى الخبز مباشرة فى درجة الحرارة الصحيحة للفرن . ترك العجينة حتى يسخن الفرن يؤدى إلى تسرب معظم الهواء ويكون الناتج ثقيلا صغير الحجم .

● **كعك إسفنجى بالشيكولاتة** : يضاف للمقادير السابقة ٢ ملعقة كبيرة كاكاو تخلط مع الدقيق وينقص الدقيق ملعقة .



نخل المقادير الجافة
على ورق زبد



خفق البيض والسكر
وكحت الجوانب بالملعقة



طريقة تقليب الدقيق فى العجائن
الإسفنجية

٢ - الكعك الإسفنجي
(٤ بيضات كاملة بدون فصل - طريقة الخفق المألوفة)

عند إنقاص ٢ بيضة من مقادير الكعك الإسفنجي السابق يستبدل بهما ٢ ملعقة كبيرة ماء ساخن أو عصير برتقال تخفق مع البيض والسكر مع بقاء المقادير الأخرى كما هى .

المقادير :

٤ بيضة	٢ ملعقة كبيرة ماء ساخن
كوب سكر - ملعقة شاى فانيليا	كوب دقيق منخول
ملعقة كبيرة عصير ليمون	¼ ملعقة شاى ملح ناعم

الطريقة :

تتبع طريقة الخفق المألوفة السابقة . الكعك الإسفنجي رقم ١ ص ٧٢٤ .

● الماء الساخن يساعد على سرعة خفق البيض وخفته ولأن كميته قليلة فلا يؤدى إلى نضج البيض .

٣ - الكعك الإسفنجي بالبرتقال
(٣ بيضات كاملة بدون فصل)

كلما قل البيض فى الكعك الإسفنجي عن المقادير الأساسية (٥ - ٦ بيضات) احتاج الأمر لإضافة مادة رافعة كالبيكنج بودر لتعويض كمية الهواء التى قلت بنقص ٣ بيضات وكذلك إضافة السائل اللازم لليونة العجينة فتعدل المقادير كالآتى :

المقادير :

٣ بيضة كبيرة ، ملعقة شاى فانيليا	**½ كوب عصير برتقال أو ماء**
كوب سكر	**كوب دقيق منخول ، ¼ ملعقة شاى ملح**
بشر ليمونة	**ملعقة شاى بيكنج بودر**

الطريقة :

١ - تتبع طريقة الخفق المألوفة للكعك الإسفنجي (٥ بيضات رقم ١) مع إضافة بشر وعصير البرتقال بعد إضافة السكر فى أثناء الخفق ، ويستمر فى الخفق حتى يغلظ الخليط .

٢ - ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر ويضاف بخفة بنفس الطريقة السابقة .

٣ - يخبز فى صينية مستديرة أو ٢ صينية ساندوتش أو صينية فطيرات (١٢ - ١٥ واحدة) .

● الكعك الناتج يكون خفيفاً ليناً وهيكله أقل تماسكاً وصلابة من الكعك الإسفنجي الأساسى (٥ بيضات) .

البان دى سبانيا Pain D'Espagne
(٢ بيضة كاملة – كعك إسفنجى دسم)

هو نوع من الكعك الإسفنجى المقلد (غير حقيق) وكما يتضح من اسمه فهو خبز أو كعك إسبانيا ، ويسمى أيضاً بالكعك الإسفنجى الدسم ، لأنه يحتوى على المادة الدهنية واللبن الساخن . والكعك خفيف وهش ، واقتصادى فى البيض .

التشكيل : صينية مستديرة مقاس ٢٢ سم مدهونة ومبطنة بالدقيق أو صاج مربع ٢٠ × ٢٠ سم أو صينية فطيرات (١٢ – ١٥ واحدة) . الخبز : مثل الكعك الإسفنجى رقم ١ . ص ٧٢٤

المقادير :

٢ بيضة – ملعقة شاى فانيليا	½ كوب لبن فى درجة الغليان	كوب دقيق منخول ، ¼ ملعقة شاى ملح ناعم
كوب سكر ناعم (¾ كوب سنترفيش)	ملعقة كبيرة زبد أو سمن	ملعقة شاى بيكنج بودر

الطريقة :

١ – يخفق البيض ويضاف السكر والفانيليا ويستمر فى الخفق حتى يغلظ الخليط .
٢ – يضاف الزبد للبن الساخن ويصب تدريجيًا على خليط البيض مع استمرار الخفق حتى ينتهى مقدار اللبن .
٣ – تنخل المقادير الجافة وتضاف تدريجيًا مع التقليب بسرعة وبخفة فى شكل دائرى ، ويصب الخليط فى الصينية المعدة .
٤ – تخبز مباشرة فى فرن متوسط الحرارة ١٩٠° (٣٧٥° ف) للكعكة الكبيرة وفى فرن حار نوعًا للكعك الصغير .

كعكة جينواز Genoese Cake
(كعك إسفنجى دسم – طريقة الخفق المألوفة)

تنسب الكعكة لمدينة جينوا بإيطاليا ، وتختلف عن البان دى سبانيا فى أن المادة الدهنية تضاف سائلة باردة فى النهاية بعد خلط الدقيق ، والكعك الإسفنجى الدسم أكثر ليونة ونعومة من الكعك الإسفنجى بدون المادة الدهنية ، ولكنه أقل حجمًا .

المقادير :

٣ بيضة كبيرة ، ملعقة شاى فانيليا	كوب دقيق منخول ، ¼ ملعقة شاى ملح ناعم
كوب سكر – ٢ ملعقة كبيرة زبد سائح أو زيت ذرة	ملعقة شاى بيكنج بودر

الطريقة :

١ – تتبع طريقة الخفق المألوفة كما فى الكعك الإسفنجى رقم ١ . ص ٧٢٤
٢ – تضاف المادة الدهنية السائحة الباردة فى النهاية مع التقليب بخفة .
٣ – تخبز مباشرة فى فرن متوسط الحرارة ١٩٠° م (٣٧٥° ف) .

● **كعك جينواز بالشيكولاته** : يضاف ٢ ملعقة كبيرة كاكاو ينخل مع الدقيق .

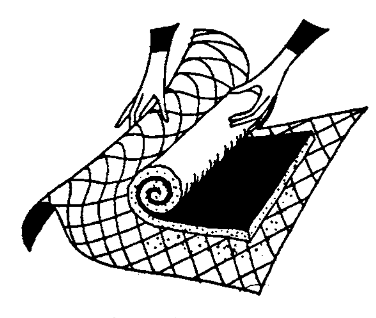
١ – سويسرول بالمربى Swiss Roll
ويعرف أيضًا باسم جيلى رول Jelly Roll
(الكعكة الإسفنجية الملفوفة)

وكما يتضح من اسمه فهو ينسب لسويسرا ويسمى أيضًا جيلى رول لأن المربى التى يحشى بها تكون مصفاة فى شكل جيلى . ويقدم كنوع من الجاتو الكبير أوكقطع جاتو . وقد تستبدل المربى بحلوى الزبد بالشيكولاتة أو الكريمة المخفوقة .

ولنجاح هذا الكعك فلابد من مراعاة السرعة فى جميع الخطوات ، أى خلطه وخبزه ، وسرعة قلبه ولفه وهو ساخن .

التشكيل : صاج مستطيل مسطح تمامًا منخفض الجوانب مقاس ٣٥ × ٢٢ × ٢ سم . يدهن بالسمن اللين ويبطن بالورق بحيث يلتصق بالصاج ويأخذ شكله تمامًا . يدهن الورق ثانية ، وقد يبطن بالفويل (ينظر طريقة تبطين الصاج) . ص ٧٠٣

الخبز : فرن حار ٢١٨° م (٤٢٥° م) فى الرف العلوى .



لف السويسرول

المقادير رقم ١ :

٤ – ٥ بيضة (½ كوب)

كوب سكر ناعم – ملعقة شاى فانيليا

½ كوب ماء ساخن – ½ ملعقة شاى بيكنج بودر

كوب دقيق منخول – ¼ ملعقة شاى ملح ناعم

المقادير رقم ٢ :

٦ بيضة كبيرة

كوب سكر ناعم – ملعقة شاى فانيليا

ملعقة كبيرة عصير ليمون – ملعقة كبيرة ماء

كوب دقيق منخول – ¼ ملعقة شاى ملح ناعم

للحشو : ٢ – ٣ ملعقة كبيرة مربى مشمش أو فراولة مهروسة ناعمة لينة نوعًا (ليست سائلة) .

الطريقة :

١ – **يجهز الصاج يدهن ويبطن بالورق ويدهن ثانية .**

٢ – **تتبع طريقة الخفق المألوفة فى الكعك الإسفنجى رقم ١ وتتلخص فى الآتى :**

٣ – **يخفق البيض بمضرب يدوى أوكهربائى حتى يغلظ نوعًا ويضاف إليه السكر مع استمرار الخفق حتى يغلظ الخليط .**

٤ – **يضاف الماء والفانيليا ويستمر فى الخفق حتى يفتح لونه ويتضاعف حجمه ويعطى علامة الشريط .**

٥ – **تنخل المقادير الجافة وتضاف ملعقة ملعقة مع التقليب بخفة بالملعقة المطاط أو الخشب للحصول على عجينة خفيفة لينة .**

٦ – **تصب فى الصاج المعد ويساوى بتحريك الصاج حتى يكون السُّمك متجانسًا .**

٧ – **يخبز فى فرن حار فى الرف العلوى لمدة ١٢ – ١٥ دقيقة ويختبر النضج .**

٨ – **فى أثناء الخبز تفرد فوطة نظيفة على المنضدة ويبسط فوقها ورقة زبد ترش جيدًا بالسكر الناعم باستعمال منخل أو رشاشة**

أو مصفاة سلك . وقد يكتفى بورقة الزبد المرشوشة بالسكر .

٩ – ينزع الصاج من الفرن ويقلب سريعًا وهو ساخن على الورقة المرشوشة بالسكر .

١٠ – ينزع الورق المغطى لقاع السويسرول وتقطع الجواف بسكين حاد إذا كانت جافة حتى لا تعوق عملية اللف .

١١ – يلف المستطيل من الضلع القصير أو الكبير حسب الرغبة بدون مربى حتى لا يتشرب الكعك الساخن المربى ويصير معجنًا .

١٢ – تلف الورقة المحتوية على السكر مع الكعك ثم يلف بالفوطة ، ويبرد على منخل أو قاعدة سلك .

١٣ – يفرد الكعك الملفوف ثانية وتبسط عليه المربى (الجيلى) الناعمة المصفاة بحيث تكون لينة لا سائلة ولا جامدة .

١٤ – يلف ثانية بنفس الطريقة وقد يرش السطح بالسكر الناعم . يوضع فى الثلاجة .

١٥ – تنزع الفوطة والورق ويقطع السويسرول قطعًا سُمك ½ ٢ سم .

● قد يدهن سطح السويسرول الملفوف بطبقة خفيفة من المربى ويغطى بالبندق المحمص المفرى غليظًا ويقدم صحيحًا كتورتة .

● يفضل البعض وضع المربى بعد خروج الكعك من الفرن وهو ساخن ويلف مرة واحدة ، وقد سبق ذكر عيب هذه الطريقة فالكعك يتشرب المربى خاصة إذا كانت سائلة ويصير معجنًا .

● يلف السويسرول بطريقتين : من الضلع القصير ويعطى دوائر كبيرة الحجم وعددها أقل وهذا مناسب عند تقديم السويسرول كبديل للتورتة . وتجميله بحلوى الزبد أو الكريمة المخفوقة . أو من الضلع الكبير ويعطى دوائر صغيرة الحجم وعددها أكثر ، وتصلح هذه الطريقة عند تبطين القوالب والصوانى بحلقات السويسرول فى البفرواز والمركيز أليس وغير ذلك .

٢ – سويسرول بالشيكولاتة Chocolate Roll

(طريقة خفق البياض)

يصلح للمناسبات ويقدم كبديل للتورتة ويحشى بالكريمة المخفوقة أو حلوى الزبد ، ويعمل بطريقة فصل البيض وهذا يجعله خفيفًا هشًا (يصلح لتورتة البلاك فورست)

يخفق البياض فى آخر خطوات العمل حتى لا ينفصل (تقرأ الإرشادات) ص ٧٢٠

المقادير :

صفار ٦ بيضات – ملعقة شاى فانيليا
كوب سكر – ٢ ملعقة كبيرة ماء
٤ ملعقة كبيرة كاكاو – ½ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم

¾ كوب دقيق منخول – ¼ ملعقة شاى ملح ناعم
بياض ٦ بيضات
½ ملعقة شاى كريم طرطريك أو ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ – يعد صاج مستطيل كما فى السويسرول بالمربى .

٢ – يخفق صفار البيض ويضاف إليه كوب السكر تدريجيًا ثم الماء والفانيليا مع استمرار الخفق حتى يفتح لونه ويغلظ .

٣ – ينخل الدقيق والكاكاو والملح وبيكربونات الصوديوم ويضاف ملعقة ملعقة للخليط السابق مع التقليب بخفة بالملعقة المطاط أو الخشب .

٤ – يخفق بياض البيض حتى تتكون رغوة كبيرة ، ثم يضاف كريم الطرطريك أو عصير الليمون مع استمرار الخفق حتى يعطى منقارًا لامعًا ثابتًا عند رفع المضرب لأعلى (ينظر خفق البيض – الباب التاسع العاشر) .

٥ – يقلب البياض المخفوق جامدًا مع الخليط السابق بخفة متناهية . (ينظر شكل الإنجيل كيك) . ص ٧٣٣

٦ – يوضع فى الصاج ويتمم كالسابق . (يمكن عمل عجينة السويسرول بطريقة الخفق المألوفة) .

٧ – يعاد فرد الكعك بعد تبريده ويحشى بكوب من الكريمة المخفوقة أو حلوى الزبد البيضاء ويلف ثانية يبرد فى الثلاجة ويرش السطح خفيفًا بالسكر قبل تقطيعه ، وقد يغطى السطح بحلوى الزبد أيضًا أو بالكريمة والشيكولاتة المكسرة .

● يلاحظ استعمال الكاكاو وليس الشيكولاتة فى عجائن الكعك الإسفنجى ، لأن نسبة الدهن به أقل ، ومعروف أن وجود مادة دهنية بالكعك الإسفنجى تجعله أقل هشاشية وحجماً .

بسكويت سافوى Savoy

يعرف تجاريًا بالسافويارأو بسكويت البلرين ، ويعمل على هيئة أصابع طويلة باستعمال مقادير الكعك الإسفنجى رقم ١ وفصل البيض ، ويضاف البياض المخفوق فى النهاية . تضغط العجينة سريعًا فى كيس بلح الشام على هيئة أصابع مثل الإكلير على ورق سميك مدهون ومرشوش بالدقيق . وهناك قوالب خاصة على هيئة أصابع تملأ بالعجينة وتخبز ويستعمل هذا البسكويت فى عمل التورتات وأطباق الحلوى الباردة .

الكعك الإسفنجى الهش Fluffy Sponge Cake

(٦ بيضات يفصل الصفار عن البياض)

يحتاج إلى مزيد من الجهد والعناية ولكنه يعطي ناتجًا ممتازًا . (تقرأ الإرشادات السابقة) . ص ٧٢٠

● يلاحظ استعمال البيكنج بودر ، لأن كمية السكر والدقيق زائدة عنها فى الكعك الإسفنجى الأساسى وتعطى كعكة كبيرة تصلح بعد تجميلها كتورتة .

المقادير :

صفار ٦ بيضات ، $1\frac{1}{2}$ ملعقة شاى فانيليا

$1\frac{1}{2}$ كوب سكر ، $\frac{1}{2}$ كوب ماء بارد

ملعقة شاى بشر ليمون ، $1\frac{1}{2}$ كوب دقيق منخول

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ، ملعقة شاى بيكنج بودر

بياض ٦ بيضات ($\frac{3}{4}$ كوب)

$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى كريم طرطريك أو ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ – يخفق صفار البيض حتى يغلظ ثم يضاف إليه السكر تدريجيًا مع استمرار الخفق . يضاف الماء وبشر الليمون والفانيليا ويستمر الخفق حتى يفتح اللون ويغلظ .

٢ – تنخل المقادير الجافة وتضاف ملعقة ملعقة للخليط مع التقليب بخفة .

٣ – يخفق بياض البيض حتى تتكون رغوة كبيرة ثم يضاف كريم الطرطريك أو عصير الليمون مع استمرار الخفق حتى يجمد ويعطى منقاراً ثابتاً (ينظر خفق البياض – الباب العاشر).

٤ – يقلب البياض المخفوق بخفة متناهية مع الخليط السابق. (ينظر شكل الإنجيل كيك).

٥ – يصب فى صينية مقاس ٢٨ سم مدهونة ومبطنة بالدقيق، أو فى قالب كبير مجوف من الوسط.

٦ – يخبز فى فرن حار نوعًا ٢٠٤ْ م (٤٠٠ْ ف) كما فى الكعك الإسفنجى رقم ١.

الكعك الإسفنجى الذهبى
(صفار ٦ بيضات فقط)

يستفاد من صفار البيض الزائد فى عمل هذا الكعك إذا استعمل البياض مثلا فى عمل الإنجيل كيك أو المرانج وغير ذلك. ونظرًا لأن الصفار لا يحبس كمية كافية من الهواء مثل البياض تستعمل البيكنج بودر، كذلك يلاحظ زيادة كمية السائل لتعويض البياض. لون هذا الكعك أصفر ذهبى مركزّ، ولارتفاع الدهن بالصفار فهو أكثر نعومة من الأساسى.

المقادير:

صفار ٦ بيضات، ٢ ملعقة شاى فانيليا	١ ½ كوب دقيق منخول، ¼ ملعقة شاى ملح ناعم
كوب سكر – ½ ملعقة كبيرة بشر برتقال	٢ ملعقة شاى بيكنج بودر
٢ ملعقة كبيرة عصير برتقال	½ كوب ماء مغلى

الطريقة:

١ – كطريقة الكعك الإسفنجى الهش ويضاف الماء المغلى بعد خفق الصفار مع السكر وبشر وعصير البرتقال والفانيليا.

٢ – تنخل المقادير الجافة وتقلب بخفة حتى تتكون عجينة لينة خفيفة. تخبز فى صينية مستديرة مقاس ٢٤ سم مدهونة ومبطنة بالدقيق أو مستطيلة كالسويسرول أو صينية الفطيرات. (ينظر الكعك الإسفنجى رقم ١).





الإنجيل كيك Angel Cake
الكعك الإسفنجى الأبيض
(بياض البيض فقط)

وكما يتضح من اسمه فمعناه طعام أو كعك الملاك ، لأنه خفيف جدًّا كالهواء ولونه أبيض ، سهل الهضم ويناسب الأشخاص غير المسموح لهم يتناول صفار البيض أو المواد الدهنية ويمكن استغلال الصفار فى عمل الكعك الإسفنجى الذهبى أو كريم كراميل ويدخل فى عمله كريم الطرطريك الذى يجعل رغوة البياض ثابتة جامدة - يمكن استعمال عصير الليمون ولكنه لايعطى نفس النتيجة .

ويحتاج هذا الكعك إلى عناية كبيرة فى عمله ووجود خلاط كهربائى يساعد كثيرًا على نجاحه ، كما يجب أن يكون البيض طازجًا حتى يعطى رغوة كبيرة قوية عند خفقه . وبفصل البياض عن الصفار وهو مثلج فى سلطانية نظيفة تماماً خالية من أى أثر للمادة الدهنية . ويغطى البياض الخالى من الصفار تمامًا ويترك حتى يفقد برودته قبل خفقه .

العجينة : خفيفة جدًّا بيضاء كالسحاب

التشكيل : قالب كبير مستدير مجوف عميق مقاس ٢٥ × ١٠ سم غير مدهون ويفضل التيفال (حتى لا ينزلق الخليط من جوانبه إذا دهن القالب لشدة خفه العجينة) .

الخبز : فرن متوسط الحرارة ١٩٠° م (٣٧٥° ف) لمدة حوالى ٣٠ - ٣٥ دقيقة .

● قطعة إنجيل كيك تزن ٦٣ جم (١/١٢ من القالب) تعطى حوالى ١٣٥ سُعرًا .

المقادير :

بياض ١٢ بيضة طازجة (١ ١/٢ كوب)	كوب سكر سنترفيش دقيق البلّورات
١ ١/٢ ملعقة شاى كريم طرطريك	كوب دقيق منخول ، ١/٤ ملعقة شاى ملح ناعم } تنخل معًا
٢ ملعقة شاى فانيليا	١ ١/٤ كوب سكر ناعم جدًّا } تنخل معًا

الطريقة :

١ - **ينخل الدقيق والسكر الناعم والملح حتى يختلط ويترك جانبًا .**

٢ - **يفصل صفار البيض عن البياض بحيث يكون البياض خاليًا تمامًا من الصفار .**

٣ - **يخفق بياض البيض (غير المثلج) بمضرب يدوى أو كهربائى وهو الأفضل ، ويضاف كريم الطرطريك ويستمر فى الخفق حتى يعطى رغوة كبيرة . (المرحلة الأولى لخفق البياض - ينظر باب البيض - العاشر) .**

٤ - **يضاف السكر السنترفيش (كوب) تدريجيًّا (ملعقتان فى المرة) مع الخفق المستمر (السرعة العالية فى الخلاط) حتى تتكون رغوة بيضاء جامدة رطبة لامعة ثابتة تعطى شكل منقار لا ينثنى عند سحب المضرب لأعلى (مرانج) .ص ٧٤٩**

٥ - **تضاف الفانيليا ويرش على سطح المرانج خليط الدقيق والسكر الناعم (٣ ملاعق فى المرة) ويقلب بخفة متناهية بملعقة مطاط وذلك بإدخال الملعقة فى وسط خليط المرانج وتحريكها بخفة فى قاع السلطانية على شكل نصف دائرة ثم إخراجها من جانب السلطانية ، ويقلب الخليط حتى يختفى الدقيق فقط .**

٦ – تكرر العملية حتى ينتهى خليط الدقيق مع مراعاة تجنيب زيادة الخليط حتى لا يتسرب الهواء الذى أدخل بالخفق فى البياض وإلا تناقص الخليط ويصير حجمه صغيرًا .

٧ – يصب الخليط فى القالب المجوف ويساعد على دفعه فى القالب استعمال الملعقة المطاط أو سكين عريض حتى يكون سطحه مستويًا خاليًا من فقاعات الهواء .

٨ – يخبز فى فرن متوسط الحرارة ويترك ٣٠ دقيقة قبل فتح الفرن . (الرف الأوسط للفرن) .

٩ – يختبر النضج بلمسه بالأصبع بخفة فيرتفع ثانية دون ترك علامة ، وتترك قشرة مشققة على سطحه ويتلون بلون ذهبى محمر . ويلاحظ عند قلبه أنه يكون ملتصقًا بالقالب حتى يبرد لعدم دهنه .

١٠ – يقلب بمجرد خروجه من الفرن على منخل سلك مرتفع عن المنضدة ويترك القالب على الكعكة حتى يبرد تمامًا .

١١ – يرفع القالب وتسلك الجوانب بسكين وكذا القاع لتخليص الكعك من القالب .

١٢ – يقلب على طبق ويعاد على طبق آخر حتى يكون السطح المشقق لأعلى (يقطع فى هذا الوضع إلى شرائح سُمك ½ ٢ سم) ينظر تقطيع الشيفون كيك) . ص ٧٣٦ .

صفات الإنجيل كيك :

خفيف جدًّا ومرتفع لين وضعيف الهيكل ، ناعم أبيض اللب ، سطحه العلوى مشقق فى استدارة ولون ذهبى محمر.

خطوات الإنجيل كيك



١ – إضافة السكر إثناء خفق البياض

٢ – يرفع المضرب عند الوصول إلى منقار ثابت

٣ – إضافة الفانيليا

٤ – رش الدقيق بالملعقة مع التقليب بخفة



٥ - خلط الدقيق بخفة بالبياض المخفوق جامد



٦ - يصب الخليط فى القالب المجوف بمساعدة الملعقة أو سكين



٧ - الخبز فى فرن متوسط الحرارة



٨ - علامات نضج الانجيل كيك

الشيفون كيك Chiffon Cake

يجمع بين الكعك الإسفنجى والدسم

هذا النوع من الكعك سريع وسهل فى عمله عن الإنجيل كيك ، ويعطى ناتجًا خفيفًا كالكعك الإسفنجى ودسمًا كالكعك الدسم ، المادة الدهنية المستعملة هى الزيت ويعتمد فى خفته على خفق بياض البيض جامد .

التشكيل : قالب كبير مجوف كما فى الإنجيل كيك لضمان نضجه من الداخل نظرًا لليونة العجينة .

المقادير :

٢ كوب دقيق منخول ، ¼ ملعقة شاى ملح ناعم
١½ كوب سكر ، ٣ ملعقة شاى بيكنج بودر
½ كوب زيت ذرة أو زيت جيد
صفار ٥ بيضات كبيرة ، ٢ ملعقة شاى فانيليا

٢ ملعقة شاى بشر ليمون ، ¾ كوب ماء بارد
بياض ٥ بيضات كبيرة
½ ملعقة شاى كريم طرطريك
أو ٢ ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة : (**سريعة مع خفق البياض**)

١ – تنخل المقادير الجافة وتوضع فى سلطانية كبيرة وتعمل حفرة بوسطها .

٢ – يوضع بالحفرة الزيت وصفار البيض والفانيليا وبشر الليمون والماء . (ينظر الشكل) .

٣ – يقلب الخليط بملعقة خشب حتى تختلط المكونات ويضرب بالملعقة أو بالخلاط لمدة ٥ دقائق حتى تصير العجينة ملساء ناعمة . زيادة الضرب يكوّن كمية أكبر من الجلوتين غير مرغوبة .

٤ – يخفق بياض البيض ويضاف إليه كريم الطرطريك أو عصير الليمون ويستمر فى الخفق بالمضرب أو الخلاط حتى تتكون رغوة بيضاء جامدة ثابته . ينظر الشكل .

٥ – يقلب البياض المخفوق مع الخليط السابق بخفة متناهية باستعمال الملعقة المطاط أو الخشب حتى يتجانس الخليط ويصير خفيفًا ، وقد يضاف خليط الصفار تدريجيًا إلى البياض المخفوق فى سلطانية كبيرة كما هو مبين بالشكل .

٦ – يصب فى قالب الكعك المجوف (يدهن ويبطن بالدقيق) ، أو ٢ صينية ساندوتش الكعك مقاس ٢٠ سم .

٧ – يخبز فى فرن متوسط الحرارة ١٩٠°م (٣٧٥°ف) لمدة ٥٠ – ٦٠ دقيقة . (الرف الأوسط للفرن) .

٨ – يختبر النضج كما فى الإنجيل كيك السابق ، ويتمم مثله .

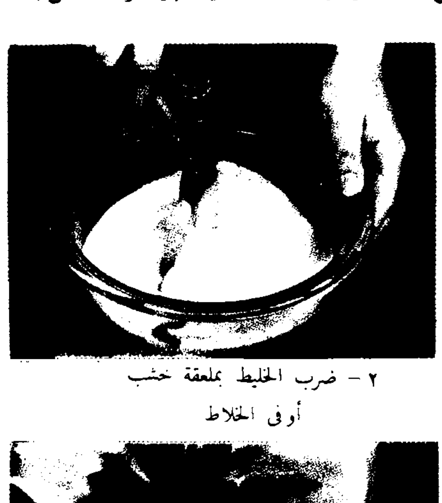
● **الشيفون بالبرتقال** : يستبدل بشر الليمون بثلاث ملاعق بشر برتقال ، ويستبدل الماء بعصير البرتقال .

صفات الشيفون كيك الناجح :

خفيف ناعم اللب . مسامه دقيقة جدًّا كنسيج الشيفون الناعم . يميل إلى الدسامة الخفيفة سطحه العلوى مشقق فى استدارة . محمر اللون ، متماسك الهيكل عن الإنجيل كيك لأنه يحتوى على الصفار والمادة الدهنية (ينظر الشكل) .



١ – وضع البيض والسوائل فى وسط المقادير الجافة



٢ – ضرب الخليط بملعقة خشب أو فى الخلاط



٣ – خفق البياض جامدًا



٤ – يوضع خليط الصفار على البياض المخفوق أو العكس مع التقليب بخفة



٥ - يصب الخليط فى القالب

٦ - الكعكة ملأت القالب بعد الخبز

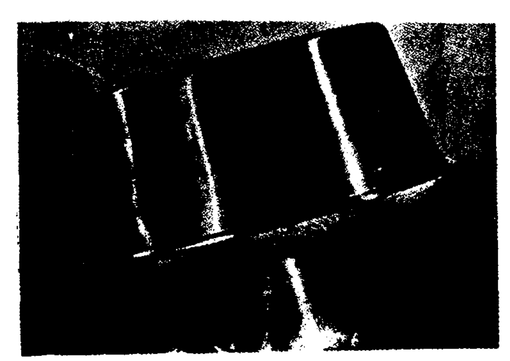
٧ - تسلك الحواف بسكين عريض

٨ - الكعكة خفيفة كبيرة الحجم
السطح العلوى مشقق

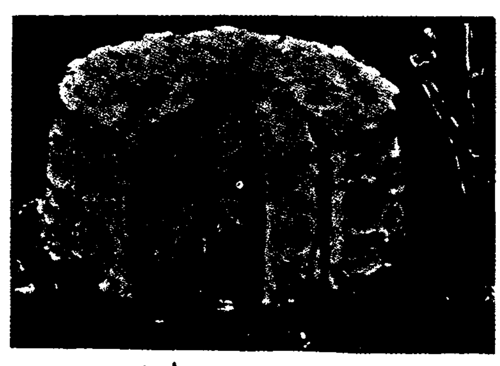
يلاحظ أن الكعكة المخبوزة متشابهة فى كل من الإنجيل كيك والشيفون كيك ، فيما عدا أن الشيفون كيك لونها أصفر وأكثر تماسكًا من الإنجيل كيك لوجود البيض الكامل والمادة الدهنية .

الإنجيل كيك بيضاء وأكثر ليونة ، الهيكل ضعيف مرتفع وخفيف جدًا .

يلاحظ التقطيع على هيئة مثلث لصغر قطر الكعكة الداخلى عن الخارجى .



قد يوضع القالب على قمع حتى
يبرد بدلاً من المنخل السلك

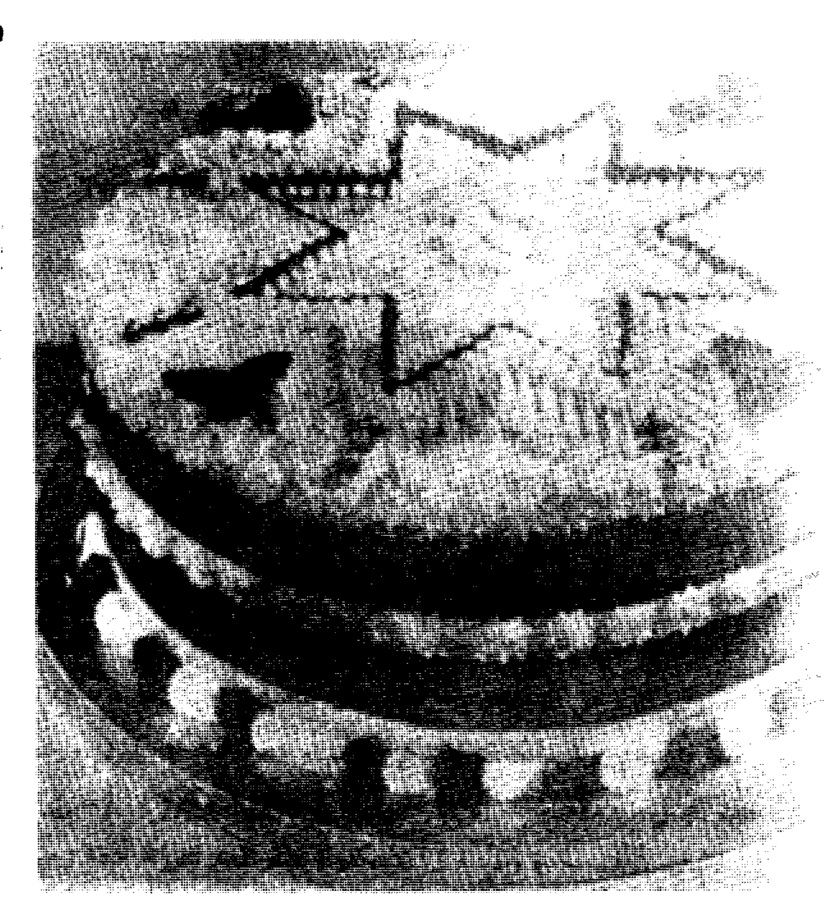


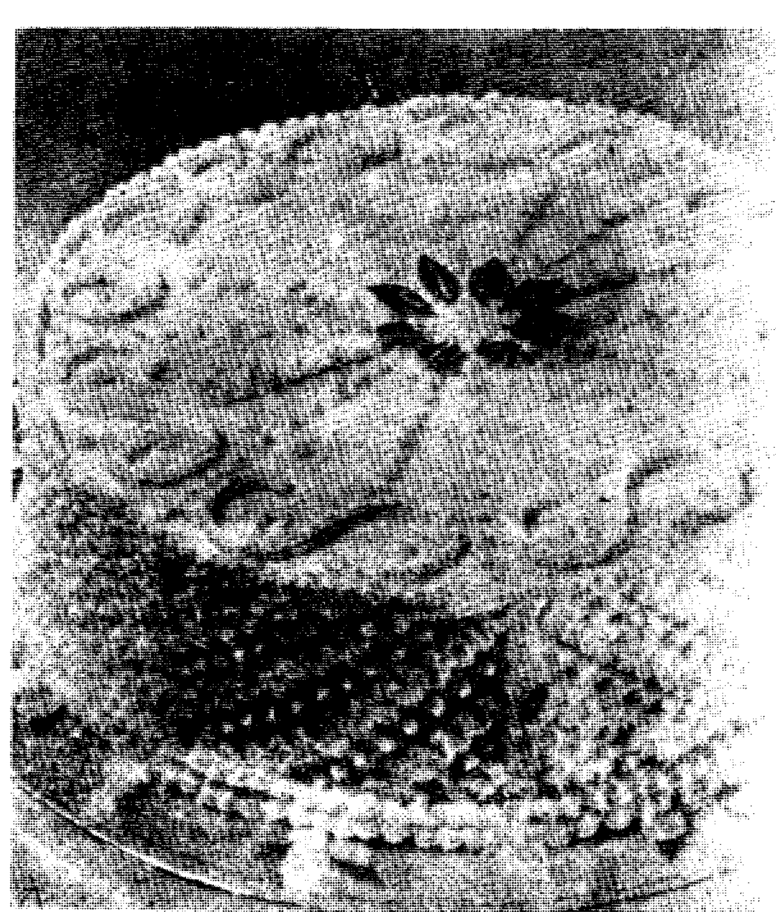
شيفون كيك بجمله بحلوى أمريكية

الباب الرابع عشر

التورتات وغطاء الكعك (الحلوى)

- أنواع الحلوى
(غير مطهية – نصف مطهية – مطهية).
- تجميل التورتات
(خطوات تغطية الكعك بالحلوى).
- تقطيع التورتة .
- نماذج للتورتات .





الباب الرابع عشر

التورتات Tartes-Tourtes

وغطاء الكعك (الحلوى) Frosting-Icing

أصل كلمة تورتة :

كلمة تارت Tarte الفرنسية مأخوذة من كلمة تورتة Torta باللغة اللاتينية ، ويقصد بها فطيرة أو كعكة مجملة بالكريمة والفاكهة المطهية أو بالمربى ، ومثلها كلمة تورت Tourte الفرنسية أيضًا و Torte الألمانية و Tart الإنجليزية أو الأمريكية (مذكورة فى الفطير) وكلها تعنى نوعًا من الكعك أو الفطير المجمل بالكريمة أو الحلوى وغير ذلك « أى التورتة »

يقدم الكعك الإسفنجى والدسم بصفة خاصة بسيطًا بلا تجميل ويكتفى بنكهته المميزة المستحبة التى تظهر واضحة عند إخراجه من الفرن . والكعك بدون تجميل لا يعطى مزيدًا من السعرات ويمكن حفظه لأكثر من أسبوع فى حالة جيدة .

ويجمل الكعك كنوع من التجديد ، أو لتقديمه فى مناسبات أعياد الميلاد وحفلات الزواج وغيرها من المناسبات وقد يكون التجميل بسيطًا لا يتعدى رش الكعكة بالسكر الناعم أو دهن سطحها بالمربى ورشه بالبندق المفرى أو تغطية السطح بالكريمة المخفوقة ، وقد تجمل الكعكة بأحد أنواع الحلوى ، كحلوى الشيكولاتة أو حلوى الزبد وغير ذلك .

وتجميل الكعك يتطلب خبرة وموهبة فى الابتكار ، فقد تقدم التورتة أنيقة وجميلة الشكل باستعمال أدوات تجميل بسيطة كالسكين وظهر الملعقة والشوكة وهى الأكثر استعمالا الآن . أو تستعمل أقماع التجميل ذات الأشكال المتعددة كالشريط والوردة والخطوط المتعرجة وخطوط الكتابة وغير ذلك ، وهى تحتاج للذوق ومهارة فى طريقة استعمالها .

وبالرغم من تنوع أغطية الكعك فهى تدخل تحت أحد هذه الطرق :

١ - الحلوى غيرالمطهية كحلوى الماء والحلوى الملكية وحلوى الزبد .

٢ - الحلوى نصف المطهية كحلوى الشيكولاتة .

٣ - الحلوى المطهية كالحلوى الأمريكية .

أولاً : الحلوى غير المطهية

حلوى الماء Water Icing

هذه الحلوى اقتصادية وسهلة الصنع ، ولابد أن يكون السكر ناعما جدًّا حتى تعطى ناتجًا جيدًا ، ولذا يستعمل سكر الحلوى الخاص الأبيض أو الملون Icing sugar فتكسب المخبوزات طبقة رقيقة لامعة ، وفى حالة عدم وجوده ينخل السكر الناعم بمنخل حرير ، ويضاف لكل كوب منه ذرة بيكنج بودر تمنع جفافه وتشققه فى أثناء استعماله .

وتصلح حلوى الماء لتغطية البسكويت ، كبسكويت الليمون مثلا أو الكعكات الصغيرة الدسمة ، كما تستعمل للكتابة على التورتات ووحدات الجاتو وغير ذلك . ونظرًا لسرعة جفاف حلوى الماء ، فيجب أن تستعمل مباشرة

المقادير :

كوب سكر حلوى أو سكر ناعم جدًّا منخول – ١ – ٢ ملعقة كبيرة ماء ساخن – ½ ملعقة شاى فانيليا بودرة

الطريقة :

١ – يضاف الماء الساخن تدريجيًّا إلى السكر فى سلطانية صغيرة ويدعك الخليط جيدًا بملعقة خشب حتى يبيض وينعم تمامًا ويغطى ظهر الملعقة بطبقة ناعمة . السكر العادى لا يعطى النعومة التامة كسكر الحلوى .

٢ – إذا كانت الحلوى خفيفة يضاف إليها قليل من السكر للحصول على القوام المطلوب .

٣ – تضاف الفانيليا وتقلب جيدًا وتستعمل مباشرة قبل أن تجف .

منوعات :

– **حلوى الماء بالبرتقال** : يستبدل الماء بعصير البرتقال ويستغنى عن الفانيليا وتلون بلون برتقالى .

– **حلوى الماء بالليمون** : يستبدل نصف الماء بعصير الليمون ويستغنى عن الفانيليا وتلون بلون أصفر أو أخضر فاتح .

– **حلوى الماء بالشيكولاتة** : تذاب ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة غير محلاة أو كاكاو فى الماء الساخن (أو لبن) وتضاف للسكر مع التقليب حتى تصير ناعمة ملساء . إذا كانت مشققة يضاف ملعقة شاى زبد سائح مع التقليب الجيد .

لتلوين الحلوى :

تستعمل ألوان نباتية غير ضارة تباع فى زجاجات كسائل وهو الأفضل أو كمسحوق ، ومنها أربعة ألوان رئيسية هى : الأحمر ، الأخضر ، الأزرق ، الأصفر . ويشتق من خلطها البرتقالى ، الفستقى ، الوردى . . إلخ وقد سبق ذكرها فى تلوين البسكويت .

الحلوى الملكية Royal Icing

تستعمل هذه الحلوى لتغطية كعكة العرس وتورتة الكريسماس وبعض أنواع الكعك الدسم والإسفنجى ، وتغطى بها كعكة العرس تمامًا فتجف عليها مكونة طبقة جامدة تقفل مسام الكعكة وتمنع فسادها ، ولذلك يمكن حفظها مدة طويلة قد تصل إلى سنة . ويرجع ذلك إلى لزوجة البياض وسرعة جفافه فيعمل كمادة لاصقة على الكعك .

وهى سهلة الصنع وتفضل عن حلوى الماء لقوامها الأملس وبياضها الناصع وقد تلون ، وتستعمل بصفة خاصة للكتابة ولرسم الخطوط المستقيمة والمتعرجة والزخرفة كعمل الورود الصغيرة والنجوم والنقط وغير ذلك .

المقادير :

كوب سكر حلوى أو سكر ناعم جدًّا منخول – ½ ملعقة شاى فانيليا بودرة

بياض بيضة – ¼ ملعقة شاى كريم طرطريك أو ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ – يخفق زلال البيض قليلا بالشوكة ويضاف للسكر فى سلطانية نظيفة .

٢ – يدعك الخليط بقوة بالملعقة الخشب أو باستعمال المضرب الكهربائى . والأخير يعطى حلوى ناعمة هشة .

٣ – يضاف عصير الليمون تدريجيا وهو يكسبها البياض الناصع ويخفف الخليط نوعًا . تضاف الفانيليا ويستمر فى الدعك حتى تنعم الحلوى وتصير ملساء صالحة للتغطية أو الكتابة .

٤ – تترك بيضاء أو تلون حسب الرغبة (مذكورة أيضاً فى تجميل البسكويت) .

● من السهل التحكم فى سُمك الحلوى الملكية بإضافة مزيد من السكر أو عصير الليمون أو البياض .

١ – حلوى الزبد البيضاء Butter Icing
(غير مطهية – على الطريقة الأمريكية)

يستعمل الزبد الطبيعى الخالى من الملح ، أو المرجرين (زبد صناعى) فى صنع هذه الحلوى ولا يستعمل السمن لأنه يكسبها طعمًا وقوامًا غير مستحب . وتصلح حلوى الزبد لتغطية الكعك الإسفنجى فتكسبه طعمًا دسمًا . .

المقادير :

$\frac{1}{4}$–$\frac{1}{3}$ كوب زبد أو مرجرين	حوالى ٢ ملعقة كبيرة لبن أو كريمة لبانى
٢ كوب سكر حلوى أو سكر ناعم منخول	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى فانيليا – ذرة ملح

الطريقة : (الدعك)

١ – يدعك الزبد بملعقة خشب أو فى الخلاط ويضاف إليه السكر المنخول تدريجيًا واللبن أو الكريمة والفانيليا والملح .

٢ – يستمر فى الدعك أو ضرب الحلوى فى الخلاط ، حتى تصير ملساء ناعمة هشة يسهل بسطها على الكعك .

٣ – تخفف بملعقة أو اثنين من اللبن إذا كانت سميكة جدًا .

* هذا المقدار يكفى لحشو وتغطية كعكة إسفنجية مقاس ٢٤ سم أو ٢ ساندوتش الكعك مقاس ٢٠ سم .

حلوى الزبد بالبرتقال (Orange)

يستغنى عن الفانيليا واللبن فى حلوى الزبد بالفانيليا ، ويضاف ملعقة شاى بشر برتقال و ٢ ملعقة كبيرة عصير برتقال ، وقد تلون خفيفًا باللون البرتقالى .

حلوى الزبد بالليمون (Lemon)

يستغنى عن الفانيليا واللبن فى حلوى الزبد بالفانيليا ، ويضاف $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى بشر ليمون ، ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون ، وقد تلون خفيفًا باللون الأخضر الفاتح .

حلوى الزبد بالشيكولاته (Chocolate)

يضاف لحلوى الزبد بالفانيليا ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة غير محلاة أوكاكاو تذاب فى اللبن ، أو تصهر على حمام مائى وتضاف لخليط الحلوى مع التقليب الجيد .

حلوى الزبد بالقهوة (Mocha)

يضاف لحلوى الزبد بالفانيليا ٣ ملعقة كبيرة قهوة ثقيلة ويستغنى عن اللبن ، أو يضاف ٢ ملعقة شاى نسكافيه (مسحوق) يذاب فى ملعقة كبيرة ماء ساخن .

حلوى الزبد الصفراء بالبيض
(على الطريقة الأمريكية)

يضاف لحلوى الزبد البيضاء بالفانيليا صفار بيضة تقلب مع الخليط ، ويقلل اللبن المضاف إلى ملعقة واحدة ، والبيض يكسب الحلوى اللون الأصفر ويجعلها ملساء ناعمة أكثر دسامة .

● يمكن إضافة النكهة المطلوبة لهذه الحلوى كالبرتقال والشيكولاتة . إلخ كالسابق .

٢ - حلوى الزبد بالفانيليا والبيض
(على الطريقة الفرنسية - خفق البيض مع السكر)

المقادير :

٢ بيضة - كوب سكر ناعم منخول - كوب زبد لين - ملعقة شاى فانيليا - ذرة ملح .

الطريقة :

١ - يخفق البيض والسكر وذرة الملح بمضرب يدوى أوكهربائى على حمام مائى (بخار الماء فقط ، الماء لا يمس السلطانية) حتى يغلظ ويفتح لونه . تضاف الفانيليا ويبرد الخليط .

٢ - يدعك الزبد فى سلطانية أخرى حتى يصير قوامه خفيفًا هشًا ، ويصب عليه البيض تدريجيًا مع استمرار التقليب بالملعقة الخشب حتى تصير الحلوى ملساء ناعمة متجانسة .

● نسبة المادة الدهنية بحلوى الزبد الفرنسية مرتفعة ومساوية للسكر ، وقد يؤدى ذلك أحيانًا إلى انفصال الحلوى (تقطع) لعدم تكون مستحلب متجانس من البيض والزبد ، وربما يكون بسبب زيادة نسبة الماء بكل من الزبد والبيض ، وتعالج الحلوى الفاصلة بإضافة ملعقة كبيرة سكر ناعم . تقلب بقوة فى الخليط حتى يستعيد تجانسه ونعومته .

● السكر الناعم العادى يجعل الحلوى خشنة نوعًا عن المستعمل فيها سكر الحلوى وذلك لكبر حجم بلوراته ، ولذا يجب نخل السكر جيدًا وتقليبه فى الخليط بقوة .

● **تعمل حلوى الزبد الفرنسية بالبرتقال والشيكولاتة .. إلخ كما فى حلوى الزبد البيضاء السابقة .**

صفات حلوى الزبد الناجحة :

١ - دسمة المظهر.
٢ - ملساء لامعة.
٣ - متماسكة القوام هشة.
٤ - سهلة البسط على الكعك.

ثانيًا : حلوى نصف مطهية

حلوى الشيكولاتة Chocolate Icing

يتوقف نجاح حلوى الشيكولاتة على نوع الشيكولاتة أو الكاكاو المستعمل ولكل منهما مميزاته.
الشيكولاتة المستعملة فى الصناعات المنزلية توجد فى شكل :

١ - مسحوق الشيكولاته :

وهى الشيكولاتة البودرة الناعمة وتباع فى علب من المعدن ، أو أكياس من الورق المتين ، أو الفويل لحفظها من الرطوبة ، وغالبًا يخلط مسحوق الشيكولاتة بالسكر الناعم لاستعماله كمشروب . فإذا استعملت هذه الشيكولاتة فى عمل الحلوى يكون تأثيرها ضعيفًا من حيث الطعم واللون والقوام مما يحتم استعمال كميات كبيرة منها ، وبالرغم من ذلك لا تصل لجودة الشيكولاتة غير المحلاة أو الكتل (شيكولاتة المطبخ) ويفضل عنها الكاكاو الجيد النوع.

٢ - شيكولاتة سائلة غير محلاة :

توجد فى شكل سائل ثقيل مركز غير محلى ، وتعبأ فى أكياس من الفويل السميك يحفظها من الجفاف - وهى أسهل فى الاستعمال من مسحوق الشيكولاتة أو الشيكولاتة الكتل التى تحتاج إلى صهر وإذابة ، لأنها تخلط مباشرة مع باقى مكونات الحلوى. وتصلح لعمل حلوى الشيكولاتة وصلصة الشيكولاتة كما تدخل فى عمل البسكويت والكعك والحشوات وغير ذلك.

٣ - شيكولاتة كتل غير محلاة (خام) :

وهى شيكولاتة المطبخ ، وتصنع من الشيكولاتة الخام غير المحلاة دون أى إضافات أخرى **Unsweetened** وتوجد على هيئة قوالب بأوزان مختلفة ١٠٠ جم ، ١٥٠ جم . . إلخ . وقد تكون مقسمة إلى أصابع أو مربعات ، أو تكون المربعات منفصلة ومغلفة كل قطعة منها بورق الزبد ، وعادة يزن المربع منها أوقية (حوالى ٢٨ - ٣٠ جم) . كما يوجد منها شيكولاتة نصف محلاة **Semi-Sweet** وهذه تحتوى بجانب الشيكولاتة الخام على السكر وزبدة الكاكاو ومواد نكهة ومواد حافظة.

الفرق بين الشيكولاتة الخام والكاكاو :

تحتوى الشيكولاتة الخام على زبدة الكاكاو الطبيعية مما يجعلها أكثر دسامة وأفضل نكهة من الكاكاو الذى نزعت منه المادة الدهنية حتى يمكن حفظه كمسحوق طويلا دون أن يتزنخ . (ينظر مصدر الكاكاو - الباب السابع عشر) .

ويلاحظ عند استعمال الشيكولاتة نصف المحلاة تقليل مقدار السكر فى الحلوى .وقد يتحول لون كتل الشيكولاتة إلى الرمادى

« بنى جربان » عند حفظها فى مكان دافئ بسبب ظهور زبدة الكاكاو على السطح ، ولكن هذا لا يؤثر على لونها ونكهتها الجيدة عند الاستعمال وفى حالة عدم توافر الأنواع السابقة يمكن استعمال قوالب الشيكولاتة المحلاة .

الكاكاو :

يوجد فى شكل مسحوق ناعم كالشيكولاتة البودرة ، وكما سبق الذكر تنزع منه زبدة الكاكاو حتى يمكن حفظه طويلا دون أن يتزنخ . ويستعمل كمشروب وفى عمل البسكوييت والكعك ويفضل عن الشيكولاتة فى عمل الكعك الإسفنجى بالشيكولاتة لأنه أقل دسمًا وبذلك لا تؤثر المادة الدهنية على حجم الكيك وهيكله المسامى الخفيف .

كذلك يفضل الكاكاو عن مسحوق الشيكولاتة المحلى فى عمل حلوى الشيكولاتة لأنه يعطى لونًا ونكهة أفضل مع ملاحظة تعديل مقدار المادة الدهنية والسكر .

صهر الشيكولاتة :

تحتوى الشيكولاتة على مواد دهنية ونشا وقليل جدًا من الماء ، فإذا تعرضت للحرارة المباشرة تلتصق بالإناء وتحترق سريعًا (تشيط وتسود) ، ولذا يجب أن تصهر على حمام مائى كبخار الماء المتصاعد من غلاية الماء أو إناء مناسب الحجم ، وعادة تصهر الشيكولاتة الكتل مع المادة الدهنية أو بدونها ، وفى حالة إضافة سائل كالماء أو اللبن للشيكولاتة الكتل أو المسحوق ترفع على نار هادئة جدًا مع التقليب المستمر حتى تذوب تمامًا ، وطهى الشيكولاتة على نار هادئة وببطء يظهر نكهتها ويجعلها ناعمة دسمة .

١ – حلوى الشيكولاتة اللامعة
(تصب على الكعك)

تصلح هذه الحلوى لتغطية الإكلير والسابليه بالشيكولاتة والكعك الإسفنجى والدسم والجاتو ، تصب على هيئة طبقة مصقولة لامعة سميكة القوام نوعًا .

المقادير :

٤ ملاعق كبيرة شيكولاتة غير محلاة (½ كوب) أو مربعان وزنهما ٦٠ جم ، ملعقة شاى زبد

٢ ملعقة كبيرة ماء ساخن ، ملعقة شاى فانيليا كوب سكر منخول ناعمًا ، ذرة ملح

الطريقة :

١ – تصهر الشيكولاتة والزبد على حمام مائى وترفع (يستعمل إناء مستدير القاعدة ومنحدر الجوانب) .

٢ – يضاف إليها السكر الناعم تدريجيًا والماء الساخن مع التقليب بقوة بملعقة خشب حتى تصير الحلوى ملساء ناعمة تغطى ظهر الملعقة جيدًا ويمكن صبها . إذا كانت الحلوى غير ناعمة تضاف قطرات ماء ساخن وتوضع على الحمام مع التقليب بقوة .

٣ – تضاف الفانيليا وذرة الملح مع التقليب الجيد. تترك حتى تصير دافئة .

٤ – تصب على الكعكة أو ما شابه بحيث تغطى السطح والجوانب بطبقة ملساء لامعة .

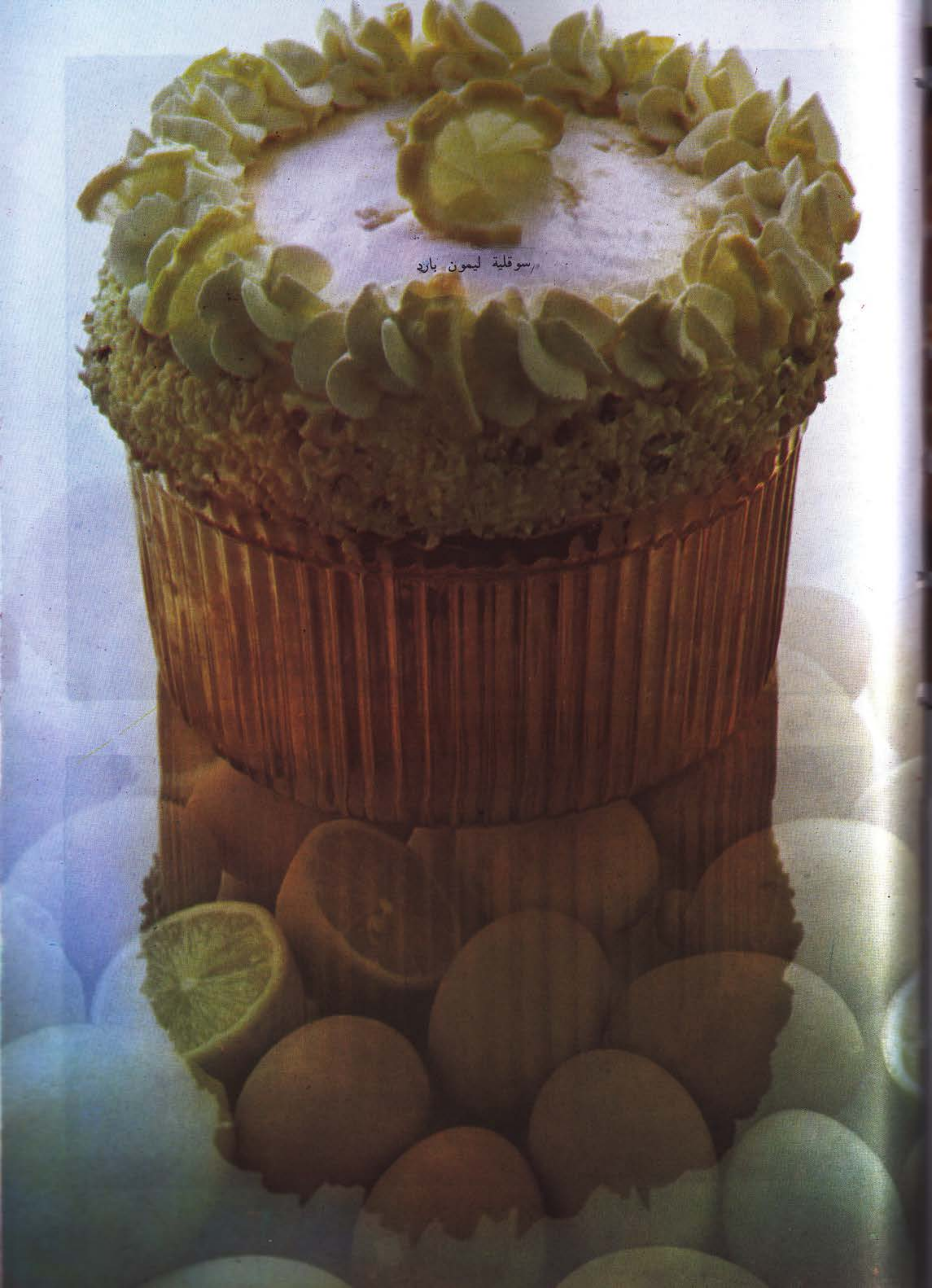
● هذا المقدار يكفى لتغطية سطح وجوانب كعكة إسفنجية أو دسمة مقاس ٢٤ سم أو حوالى ٣٦ إكلير .


تورتة دسمة غنية بالفاكهة المسكرة والمكسرات - تصلح
للكريسماس والمناسبات

▲ تورتة الفراولا بالكريم شانتي وتورتة الشيكولاتة



تورتة جزع الشجرة



سوقلية ليمون بارد

تورتة إسفنجية مستطيلة مجملة بالكريم شانتيه



وحدات مرانج مخبوز توضع فى كاسة وتغطى بصلصة الشيكولاتة وتجمل بالكريمة

٢ – حلوى الشيكولاتة اللامعة (بالكاكاو)

تستبدل الشيكولاتة بالكاكاو فيستعمل ٤ ملاعق كبيرة كاكاو جيد النوع ويزاد مقدار الزبد إلى قدر ملعقتين من الشاى . يذاب الكاكاو فى الماء الساخن ويضاف إليه الزبد والسكر ويتمم كالسابق .

● إذا كانت الحلوى غير ناعمة وتكونت على سطحها طبقة جافة مشققة ، يضاف ملعقة كبيرة ماء مغلى وملعقة شاى زبد مع التقليب بقوة ، وقد تعاد على النار الهادئة حتى يذوب السكر وتصير ملساء .

٣ – حلوى الشيكولاتة الدسمة

(بالبيض – تبسط على الكعك)

هذه الحلوى فى سُمك حلوى الزبد السابقة الذكر . تبسط على الكعك وتجمل حسب الرغبة بالشوكة أو بأقماع التجميل .

المقادير :

١½ كوب سكر ناعم منخول	٤ ملاعق كبيرة شيكولاتة غير محلاة أو كاكاو (½ كوب)
¼ كوب زبد	أو مربعان وزنهما ٦٠ جم – ذرة ملح
¼ كوب لبن	بيضة كاملة أو صفار ٢ بيضة ، ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يخلط السكر والزبد واللبن والشيكولاتة والملح فى إناء مستدير القاع ومنحدر الجوانب .

٢ – يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر بملعقة خشب حتى تذوب الشيكولاتة والسكر ويصير الخليط ناعمًا متجانسًا يستمر فى التقليب حتى يصل للغليان ، يرفع ويبرد نوعًا مع تقليبه . (ينظر الشكل) .

٣ – يضاف صفار البيض واحدة واحدة والفانيليا مع التقليب بقوة .

٤ – يبرد الخليط فى الثلاجة ، ثم يضرب بقوة بالملعقة أو مضرب يدوى حتى يغلظ ويصير ناعمًا يمكن بسطه على الكعك . يمكن تبريد الخليط على حمام ماء بارد .

٥ – يستعمل فى تغطية الكعك وتجميله ، يكفى لتغطية كعكة مقاس ٢٤ – ٢٨ سم .

● إذا كان الخليط سميكًا يصعب بسطه يوضع الإناء فى ماء ساخن بضع ثوانى ويعاد تقليبه .



١ – خلط المكونات   ٢ – التقليب على نار هادئة   ٣ – تبريد الخليط على حمام ماء بارد



٤ – الحلوى معدة للاستعمال



٥ – تغطية الكعك بحلوى الشيكولاتة الدسمة

حلوى الشيكولاتة الدسمة
(بدون بيض)

يستغنى عن البيض فى المقادير السابقة ويزاد مقدار الزبد إلى ½ كوب . وقد تعمل بطريقة الدعك .

٤ – حلوى الكاكاو بالنسكافية (موكا)

تصلح بصفة خاصة لتغطية كعكة البهار والكعك الإسفنجى ، وتتميز بنكهة الشيكولاتة والقهوة الجيدة واللون البنى الغامق .

المقادير :

٢ كوب سكر ناعم منخول
٣ ملاعق كبيرة كاكاو
½ كوب زبد – ذرة ملح
ملعقة كبيرة نسكافيه مذابة فى ٢ ملعقة كبيرة ماء ساخن

الطريقة :

١ – يخلط السكر بالكاكاو والملح .
٢ – يدعك الزبد ويضاف إليه خليط السكر مع الدعك الجيد بالملعقة الخشب أو مضرب سلك .
٣ – يضاف النسكافيه مع استمرار الدعك حتى تصير الحلوى ملساء ناعمة .

٥ – حلوى الشيكولاتة الاقتصادية
(بالكورن فلور)

يضاف الكورن فلور أو الكسترد بودر كبديل لجزء من الشيكولاتة والزبد حتى يكسب الحلوى القوام الصالح لتغطية الكعك وما شابه ، وهى أقل دسامة وأفتح لونًا من المستعمل فيها كمية كبيرة من الشيكولاتة أو الكاكاو .

المقادير :

½ كوب سكر ناعم – ذرة ملح	½ كوب ماء مغلى
½١ ملعقة كبيرة كورن فلور أو كسترد بودر	½ ١ ملعقة كبيرة زبد
٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة أوكاكاو	ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يخلط فى إناء مستدير القاع السكر والملح والكورن فلور والشيكولاتة وملعقة ماء بارد ويقلب الخليط جيدًا.

٢ – يضاف إليه الماء المغلى تدريجيًا مع التقليب بملعقة خشب حتى تختلط المكونات. (مثل الكستردة المطهية السريعة).

٣ – يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ نوعًا. يرفع ويبرد نوعًا.

٤ – يضاف الزبد والفانيليا مع التقليب المستمر حتى يصير ناعمًا أملس ويغطى ظهر الملعقة. يغطى به الكعك مباشرة.

٦ – حلوى الشيكولاتة باللبن المكثف المحلى

سهلة الصنع ويحل اللبن المكثف محل السكر والزبد وجزء من السائل. تكفى لتغطية كعكة مقاس ٢٤ – ٢٨ سم.

المقادير :

٤ ملعقة كبيرة شيكولاتة غير محلاة (½ كوب)	١ – ٢ ملعقة كبيرة ماء ، ذرة ملح
علبة لبن مكثف محلى	ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يضاف الماء للشيكولاتة وتذاب على حمام مائى وترفع.

٢ – يضاف إليها اللبن المكثف والملح مع التقليب بملعقة خشب لمدة ٢ – ٣ دقائق على الحمام المائى.

٣ – تبعد الحلوى عن النار وتضاف الفانيليا ويستمر فى التقليب حتى تبرد وتغلظ نوعًا.

● إذا كان قوام الحلوى غليظًا يضاف إليها ١ – ٢ ملعقة كبيرة ماء مغلى مع التقليب بقوة حتى تتجانس.

٧ – حلوى الشيكولاته بالكريمة اللبانى
ممتازة الطعم وسريعة الصنع

المقادير :

كوب كريمة لبانى	ملعقة كبيرة ماء ساخن
كوب شيكولاته محلاة (حوالى ١٢٠ جم)	ذرة ملح ، فانيليا

الطريقة :

١ - تبشر الشيكولاتة وتوضع فى سلطانية ويضاف إليها ذرة الملح والماء الساخن مع التقليب .
٢ - ترفع الكريمة اللبانى على نار هادئة مع التقليب بمعلقة خشب حتى تصل للغليان .
٣ - تصب الكريمة الساخنة على الشيكولاتة السائلة مع التقليب بقوة حتى تبرد وتغلظ . وتضاف الفانيليا .

ثالثًا : الحلوى البيضاء الهشة Fluffy white Frosting
(بياض البيض - مطهية)

تعرف **بالحلوى الأمريكية** ويستغرق صنعها حوالى ١٠ دقائق ، وقد تصنع بحيث يكون قوامها خفيفًا هشًا كالكريمة المخفوقة تكوم على سطح الكعكة وتجمل بسيطًا الملعقة أو ما شابه ، أو تكون ناعمة ملساء يمكن صبها على سطح الكعكة وتجميلها بخطوط ملونة من نفس الحلوى كالفستقى والوردى والبنى . ص ٧٥٦

والحلوى الأمريكية أساسها المرانج المطهى ولا تحتوى على مادة دهنية ولذلك فهى أخف من حلوى الزبد وحلوى الشيكولاتة .
المقدار يكفى لتغطية كعكة مستديرة إسفنجية أو دسمة مقاس ٢٨ * ٣٠ سم أو كعكة مستطيلة .

الأدوات المطلوبة :

● **سلطانية كبيرة** من الصينى أو البيركس مستديرة القاع (لا يستعمل إناء من الألومنيوم حتى لا يتفاعل مع المضرب فيتغير لون الحلوى الناصع البياض إلى أبيض مزرق غير مقبول ويتغير الطعم أيضًا) .

● **حمام مائى** : يعد إناء أكبر حجمًا من السلطانية به ماء يغلى بحيث يصل إلى ثلث السلطانية ويكتفى بالبخار المتصاعد من الماء المغلى الذى يطهى البياض للدرجة المطلوبة .

ارتفاع الماء المغلى إلى مستوى السلطانية يؤدى إلى نضج بروتين البياض سريعًا قبل أن يمط بدرجة كافية لحبس كمية كبيرة من الهواء فى أثناء الخفق ، فيفقد فائدته ولا يعطى مرانج هش كبير الحجم ومنعًا لدخول الماء فى الحلوى .

● **مضرب يدوى** قوى ويفضل العجل أو خلاط كهربائى (المضارب) .
● **ملعقة من المطاط** أو الخشب قليل التجويف لكحت جوانب السلطانية فى أثناء الخفق وخاصة فى الخلاط .

المقادير :

بياض ٢ - ٣ بيضة كبيرة (½ كوب)	¼ ملعقة شاى كريم طرطريك وهو الأفضل
½ ١ كوب سكر ، ذرة ملح ، ⅓ كوب ماء	أو ٢ ملعقة شاى عصير ليمون ، ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يخلط بياض البيض والسكر والملح والماء وكريم الطرطريك أوعصير الليمون فى سلطانية .

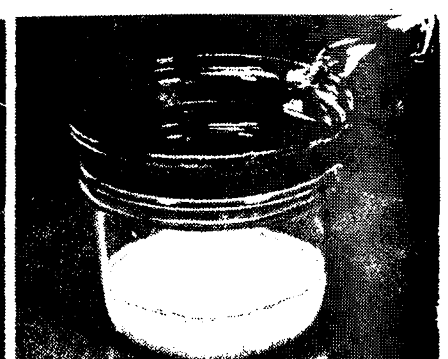
٢ – توضع السلطانية بمحتوياتها على « حمام مائى مزدوج » أوأناء عميق غير متسع الفوهة به ماء يغلى يصل إلى ثلث السلطانية فقط .

٣ – يخفق الخليط بقوة بالمضرب اليدوى الكهربائى باستعمال السرعة العالية (لمدة ٨ دقائق فى الخلاط) ، أوحوالى ١٥ – ٢٠ دقيقة باليد ، حتى يغلظ الخليط ويبيض ويكون منقارًا جامدًا لامعًا (عند رفع المضرب لأعلى تنسحب الحلوى معه على هيئة منقار جامد لامع . ينظر خفق البيض – الباب العاشر) . ينظر الشكل .

٤ – ترفع السلطانية من الحمام المائى وتضاف الفانيليا ويستمر فى الخفق حتى تصير الحلوى ناصعة البياض متماسكة تمامًا وهشة .

٥ – يرفع المضرب وتخلص الحلوى منه تمامًا ويمكن الاستعانة بإصبع السبابة .تستعمل فى تغطية الكعك أوحسب الرغبة .

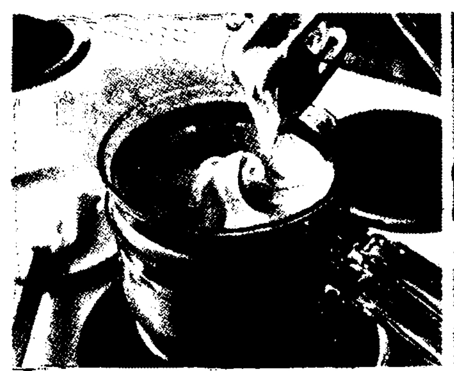
● كريم الطرطريك أو عصير الليمون يعمل على ثبات الرغوة وتماسكها ويكسبها البياض الناصع ، ولكن زيادة كميته عن المطلوب يؤدى إلى انتشار بروتين بياض البيض وعدم تماسك الرغوة (رغوة ضعيفة تميل للسيولة) . ويباع كريم الطرطريك كمسحوق أبيض مثل البيكنج بودر .



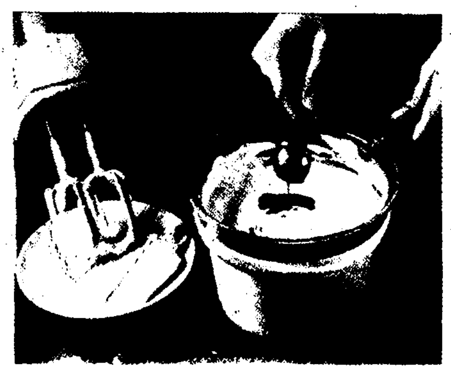
١ – مكونات الحلوى الأمريكية



٢ – خفق الخليط على حمام ماء يغلى



٣ – يرفع المضرب عندما يتكون منقار جامد



٤ – إضافة الفانيليا مع التقليب



٥ – كعكة شيكولاتة بعد تغطيتها بالحلوى البيضاء

صفات الحلوى البيضاء الهشة (الحلوى الأمريكية)

١ – تكون لامعة هشة طرية (غير جافة)، ولكنها غير لزجة .

٢ – ملساء ناعمة سهلة الالتصاق بالكعكة .

٣ – يسهل قطعها بالسكين . (ينظر الشكل) .

أسباب عدم نجاح الحلوى الأمريكية :

١ – بياض البيض قديم غير طازج ، عدم الدقة فى أخذ المقادير .

٢ – المرانج لم يصل لدرجة الخفق الصحيحة .

٣ – تجمد البياض سريعًا بسبب وصول الماء المغلى إلى جوانب السلطانية .

٤ – جفاف الحلوى وتتكون قشرة صلبة عند تركها فترة بسبب زيادة مدة الخفق على الحمام المائى .

● الحلوى الأمريكية البيضاء الطرية :

نفس مقادير الحلوى البيضاء الهشة باستعمال بياض ٣ – ٤ بيضات حتى تكون أكثر ليونة ويخفق الخليط إلى درجة المنقار اللين حتى يسهل بسطها على الكعكة مكونة طبقة ملساء على سطح وجوانب الكعكة .

● الحلوى بالبرتقال :

نفس مقادير الحلوى البيضاء الهشة ويستبدل نصف الماء بعصير البرتقال والفانيليا وملعقة شاى بشر البرتقال وتعطى لونًا ذهبيًا وقد تلون بالبرتقالى .

● الحلوى البيضاء بالشيكولاتة :

يضاف للحلوى البيضاء الهشة بعد صنعها ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة سائحة باردة تقلب باحتراس .

● الحلوى الملونة :

تلون الحلوى البيضاء الهشة أو الطرية حسب الرغبة بألوان فاتحة كالوردى والأصفر والفستقى والبنى بالشيكولاتة .

● الحلوى الأمريكية الهشة بالزبد

يضاف للحلوى البيضاء الهشة تدريجيًا ١ كوب زبد لين جدًا يقلب معها بخفة وهى الحلوى التجارية الهشة الخفيفة. تثلج وتستعمل بدلاً من حلوى الزبد البيضاء فى الحشو والتجميل.

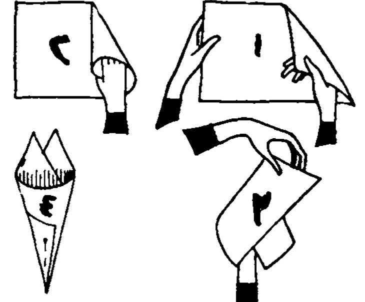
تجميل التورتات

خطوات تغطية الكعك بالحلوى

الأدوات :

تعد الأدوات اللازمة تبعًا لنوع الحلوى وطريقة التجميل مثل : سلاطين صغيرة وكبيرة ، سكين عريض Pallete لبسط الحلوى على الكعكة ، ملعقة من المطاط أو ملعقة خشب ، شوكة ، ملاعق معدن صغيرة وكبيرة .

وفى حالة التجميل بالأقماع الصغيرة تعد الأقماع المطلوبة ذات الأشكال المختلفة كالوردة والشريط والخطوط الرفيعة ، ويجهز ظرف جواب أو كيس من البلاستيك يقص صغيرًا من أحد أركانه لإدخال قمع التجميل فيه أو يستعمل بدون قمع . وقد يستعمل قرطاس من ورق الزبد المزدوج يعمل كالآتى :



يقص مربع من ورق الزبد طول ضلعه ٣٠ سم ، يثنى إلى مثلث متساوى الأضلاع ، يلف أحد ضلعى المثلث على الآخر حتى يأخذ شكل القرطاس مدبب الطرف ، تثنى الأطراف لمسك الأضلاع مع بعضها . ويستعمل القرطاس بدون قمع أو حسب الرغبة .

الحلوى والكعك :

يمكن تغطية الكعك الإسفنجى بجميع أنواع الحلوى سابقة الذكر وهو المفضل دائمًا لعمل التورتة لليونته وخفته وقلة المادة الدهنية به ، أما الكعك الدسم فله نكهته المميزة المستحبة ويكتفى بما فيه من مادة دهنية حتى لا تضيف الحلوى إليه مزيدًا من السعرات ، وقد يجمل بحلوى خفيفة كحلوى الشيكولاتة اللامعة .

ويجب أن تكون كمية الحلوى كافية لتغطية سطح وجوانب الكعكة المطلوبة ، وأحيانًا لحشوها كما فى حلوى الزبد . كما يجب أن تكون كل من الحلوى والكعكة باردة تمامًا حتى لا ينصهر الزبد أو الشيكولاتة فيما عدا بعض أنواع الحلوى الملساء التى تصب دافئة على الكعكة الباردة المستوية السطح .

طريقة تغطية الكعك وتجميله :

١ - الأطباق المستعملة عادة فى تقديم التورتات تكون إما من الفضة أو المعادن اللامعة كالصلب الذى لا يصدأ « ستنليس ستيل » أو من البلور ، ويكتفى بتغطية قاع الطبق بدائرة صغيرة من ورق الدانتيل تثبت عليه الكعكة ، ولا يستعمل ورق الدانتيل الكبير الحجم الذى يغطى الطبق وحوافه تمامًا فيفقده جماله ويلتصق الورق بجوانب التورته المجملة بالحلوى فيتلفها ويعوق عملية تقطيع الكعكة (يستعمل ورق الدانتيل فى حالة القاعدة الكرتون) يوضع أسفل القاعدة فيبقى نظيفًا ولا يعوق التقطيع) .

٢ - تجهز الكعكة الباردة ويساوى سطحها بإزالة الأجزاء المرتفعة أو الزائدة والمحترقة بسكين حاد ، وإذا كانت الكعكة مائلة من أحد الجوانب تشق نصفين عرضًا وبعد حشوها يعاد النصف العلوى بحيث يوضع الجنب المرتفع على الجنب المنخفض فى النصف السفلى وقد تترك الكعكة بدون حشو إذا كان سُمكها قليلاً .

٣ - لشق الكعكة يستعمل سكين حاد طويل ، تعمل علامة البداية ويمرر نصل السكين مخترقًا الكعكة عرضًا مع تحريكه كالمنشار بحيث يفصل النصف العلوى عن السفلى بالتساوى . تدار الكعكة فى أثناء تحريك السكين حتى يصل إلى نقطة البداية فتنفصل عن بعضها .

٤ – كعك الساندوتش (يخبز فى ٢ صينية موحدة المقاس) ، وهو منخفض الجوانب يوضع الحشو على السطح السفلى لإحدى الكعكتين ويغطى بالثانية بحيث يكون وجهها لأعلى ، أى يتقابل السطحان السفليان للكعكتين وهذا يساعد على التصاقها ببعضهما جيدًا ويكون السطح العلوى مستويًا ، بدلا من شق الكعكة (ينظر الشكل) .

٥ – بعد قطع الكعك إلى دائرتين أو أكثر حسب السُّمك ، يبسط الحشو بالسكين العريض على النصف السفلى مع ترك حوالى ١ سم من الحواف ، لأن الحشو يصل إلى حواف الكعكة السفلية عند وضع النصف العلوى والضغط عليها حتى يلتصق الاثنان ببعضهما .

٦ – يمسح سطح الكعكة بفوطة نظيفة لازالة الفتات الزائد .

٧ – يفضل تجميل جوانب وسطح الكعكة بالحلوى وهى موضوعة على طبق التقديم حتى لا يتلف التجميل أو تتكسر الكعكة فى أثناء نقلها من طبق لآخر . ولحماية طبق التقديم من الاتساخ بالحلوى المتساقطة يغطى قبل وضع الكعكة بأربعة مستطيلات من ورق سميك أو شمعى بحيث يغطى حواف الطبق وتكون بارزة للخارج فيسهل سحبها بما عليها من حلوى بعد تجميل الكعكة ويبقى الطبق نظيفًا . (ينظر الشكل ص ٧٥٣) .

٨ – تبسط طبقة رقيقة نوعًا من الحلوى على جوانب الكعكة بالسكين العريض من أسفل لأعلى بشكل متموج .

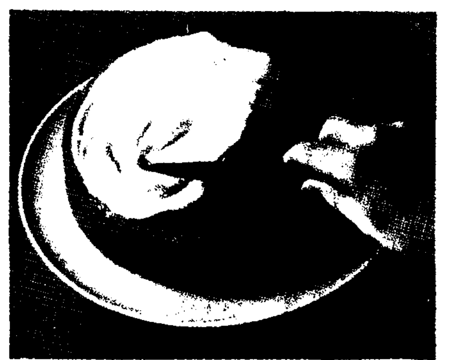
٩ – توضع باقى الحلوى على سطح الكعكة وتبسط بالسكين فى شكل تموجات أو حسب الرغبة بحيث تغطيه جيدًا .

١٠ – تسحب مستطيلات الورق من أسفل الكعكة بما عليها من حلوى متساقطة وبذلك يبقى طبق التقديم نظيفًا وقد تم تجميل الكعكة .

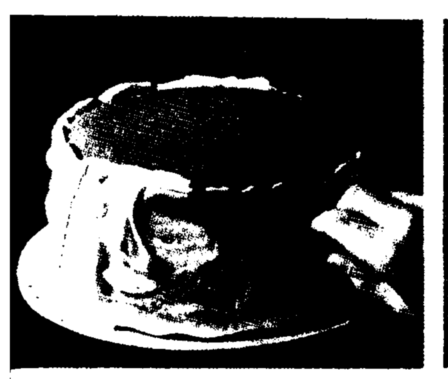
١١ – قد ترش الكعكة بالمكسرات المفرية أو تجمل بالفاكهة المسكرة أو قطع الشيكولاته الصغيرة أو الملبس الملون .



١ – السطح العلوى للكعكة الأولى لأسفل



٢ – تغطية السطح المستوى بالحلوى (حشوها)



٣ – السطح العلوى للكعكة الثانية لأعلى – تغطى الجوانب أولا بالحلوى

وحدات الجاتو :

لعمل وحدات جاتو يخبز الكعك فى صاج مستطيل ، يترك حتى يبرد تمامًا ويغطى بالحلوى وتجمل بالسكين أو الشوكة بأشكال زخرفية حسب الرغبة تقطع مربعات أو مستطيلات صغيرة فى حجم الجاتو ، ترفع الوحدات بالسكين العريض وترص فى طبق مغطى بورق الدانتيل وتقدم . توضع قطع الجاتو على ورق دانتيل لأنها لا تحتاج إلى تقطيع كالتورتة .

تقطيع التورتة

● **الكعكة المستديرة الصغيرة مقاس ٢٠ – ٢٤ سم** : تقطع بسكين كبير نصفين طولاً ثم نصفين عرضًا . يقسم كل ¼ من ٢ إلى ٣ قطع حسب الرغبة ، أى أنها تكفى من ٨ – ١٢ شخصًا . أو يقطع كل ربع إلى شرائح كالمبين بالشكل .

● **الكعكة المستديرة الكبيرة مقاس ٢٨ فأكثر :**

ترسم دائرة داخلية بسكين طويل مدبب قطرها نصف الخارجية وبذلك تعطى عددًا أكبر من القطع ، وتقطع الدائرة الخارجية إلى شرائح (حوالى ٢٤ قطعة) تقطع الدائرة الداخلية من ٤ – ٨ قطع مثل الكعكة المستديرة الصغيرة .

● **الكعكة المستطيلة :**

يقسم المستطيل إلى نصفين طولا . ثم يقطع النصف عرضًا إلى مربعات أو مستطيلات فى حجم قطعة الجاتو . ترفع القطع بماسك الجاتو أو بسكين عريض كسكين البسبوسة لنقلها فى أطباق الغرف . أو تقطع مثلثات كالمبين بالشكل .

حفظ التورتة :

بعد الانتهاء من تجميل التورتة تحفظ فى الثلاجة لحين تقديمها ، ويجب أن تقدم فى نفس اليوم وهى طازجة جملية المنظر .

● التورتة المجملة بحلوى الزبد تحتفظ بشكلها الجيد وطعمها الطازج لمدة لا تزيد عن ١ – ٢ يوم فى الثلاجة .

● التورتة المغطاة بحلوى الشيكولاتة اللامعة تفقد شكلها المصقول اللامع (تنطفئ) بعد يوم فى الثلاجة .

● التورتة بالحلوى الأمريكية يجب أن تؤكل طازجة فالحلوى قد تنفصل مكوناتها وخاصة فى الجو الرطب فتتعرض الطرية منها للسيولة ، وتتشقق الهشة وتفقد مظهرها الجيد .

وعند تقطيع التورتة بالحلوى الأمريكية يفضل غمس السكين فى ماء ساخن بين القطعة والأخرى حتى لا تلتصق الحلوى بالسكين وتصير العملية شاقة .

طرق تقطيع التورته

تغطية الطبق بالورق
قبل تجميل التورتة

نماذج لتجميل الكعك

تورتة شيكولاتة بحلوى بيضاء أمريكية

من طرق التجميل المستحبة تغطية كعكة شيكولاتة بنية اللون بحلوى بيضاء هشة أو العكس أى تغطية كعكة إسفنجية بحلوى شيكولاتة فيبدو شكلها جميلا عند تقطيعها وهى سهلة الصنع .

● كعكة إسفنجية أو دسمة بالشيكولاتة مستديرة مقاس ٢٤ سم أو مستطيلة . ص ٧٢٤ ، ٧١٥ .

● مقدار حلوى بيضاء هشة (أمريكية) ص ٧٤٨

الطريقة :

١ – تشق الكعكة المستديرة وتحشى بجزء من الحلوى البيضاء .

٢ – تغطى الجوانب والسطح بباقى الحلوى (ينظر خطوات تغطية الكعك)

٣ – تجمل حسب الرغبة بظهر الملعقة أو بالشوكة أو بالسكين .

٤ – يرش السطح خفيفًا بجوز هند ملون بلون فستقى فاتح ، أو بالفاكهة المسكرة أو ملبس التجميل الملون بتنسيق بسيط ، وقد تترك كما هى . (ينظر الشكل) . ص ٧٥٦ .

منوعات :

● تجمل كعكة إسفنجية (عادية) بحلوى شيكولاتة وقد يرش السطح ببشرات خفيفة من شيكولاتة كتل نصف محلاة أو ترش خفيفًا بسكر ناعم .

● تعمل كعكة شيكولاتة مربعة (٢٠ سم٢) وتغطى بحلوى أمريكية بيضاء أو حلوى زبد بيضاء ، وتصب خطوط رفيعة بملعقة شاى بطريقة عشوائية غير منتظمة وتترك تسيل على الجوانب بالشيكولاتة السائلة الباردة وقد يستعمل قرطاس ورق يقطع جزء صغير من طرفه . ص ٧٥٦

● **تورتة مستطيلة أو مستديرة مجملة بشكل زخرفى بالحلوى البيضاء الهشة :**

١ – تعمل كعكة إسفنجية مستطيلة (الباب الثالث عشر) ص ٧٢٤

٢ – مقدار حلوى بيضاء هشة ، تلون ملعقة كبيرة منها باللون الفستقى وملعقة أخرى بالشيكولاتة السائحة وتحفظ جانبًا .

٣ – تغطى الكعكة بالحلوى البيضاء بحيث تكون ملساء على سطح الكعكة وجوانبها .

٤ – يملأ قرطاس صغير من الورق بالحلوى الفستقى ويُقطع جُزء صغير من طرفه ، ويملأ آخر بحلوى الشيكولاتة

٥ – ترسم خطوط عرضية على سطح الكعكة المستطيلة باللونين الفستقى والشيكولاتة بالتبادل مع ترك مسافة ٢ سم بين كل خطين حتى يظهر الغطاء الأبيض من بينها ص ٧٥٦

٦ – يمرر طرف سكين رفيع فى خطوط طولية أى عكس الخطوط السابقة مع ترك مسافة ٢ سم كالسابق فيعطى شكل زجزاج من ألوان مختلفة (فستقى – أبيض – شيكولاتة) .

٧ – تترك الحلوى حتى تجف (تثلج) قبل تقديمها .

تورتة عيد الأم Mother's Day Cake

يفضل صنع تورتة عيد الأم (٢١ مارس) بيضاء ناصعة ، ولذا تختار كعكة بيضاء أو إسفنجية عادية (٦ بيضات) وبعد حشوها تغطى بكريم شانتى أو حلوى أمريكية بيضاء هشة .

المقادير :

● كعكة إسفنجية مقاس ٢٤ سم أو إنجيل كيك أو كعكة دسمة بيضاء (الباب الثالث عشر) قد تضاعف المقادير وتوضع فى صينية كبيرة مقاس ٣٠ – ٣٢ سم . تحشى إما بالكريم شانتى أو بحشوة الليمون الشفافة .

حشوة الكريم شانتى :

٢ كوب كريمة مخفوقة محلاة (كريم شانتى) – ٢ ملعقة كبيرة جوز هند مبشور يرش على السطح والجوانب .

الطريقة :

١ – يخبز الكعك فى صينية مقاس ٢٤ سم أو ٢ صينية ساندوتش مقاس ٢٠ سم .

٢ – بعد التبريد تقطع الكعكة عرضًا من ٢ – ٣ دوائر ، وإذا استعملت صوانى الساندوتش تقسم كل كعكة إلى نصفين أى أربع طبقات . تحشى إما بالكريم شانتى فقط أو بخليط من الكريم شانتى وحشوة الليمون الشفافة .

٣ – تعمل حشوة الليمون وتبرد تمامًا وتخلط بكوب من الكريمة المخفوقة .

٤ – تجمع طبقات الكعك وبينها حشوة الليمون بالكريمة المخفوقة .

٥ – يغطى السطح والجوانب بكوب الكريمة الثانى وترش الجوانب والسطح بجوز الهند المبشور .

٦ – تثلج عدة ساعات قبل تقديمها . (ينظر الشكل ص ٧٥٦) .

تقديم آخر :

تعمل كعكة إسفنجية وتحشى وتغطى بمقدار من حلوى بيضاء هشة (أمريكية) ص ٧٤٨ . يرش السطح بجوز الهند المبشور .

● حشوة الليمون الشفافة : (فالوذج الليمون)

المقادير :

¾ كوب سكر ، ٣ ملعقة كبيرة نشا أو كورن فلور	⅛ ثمن ملعقة شاى ملح
¾ كوب ماء ، ملعقة كبيرة زبد ، ملعقة شاى بشر ليمون	½ كوب عصير ليمون

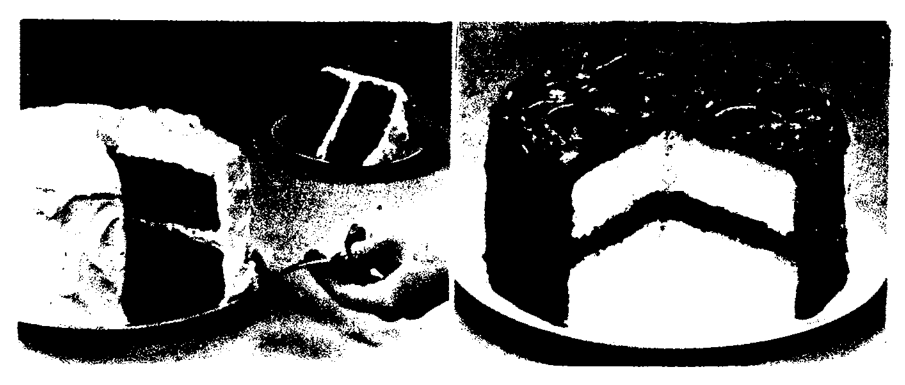
الطريقة :

١ – يخلط السكر والنشا والملح وملعقة كبيرة ماء فى سلطانية .

٢ – يضاف الماء المغلى ويقلب الخليط جيدًا ، ويعاد للإناء على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ الخليط وينضج النشا .

٣ – يبعد عن النار ويضاف الزبد والبشر والعصير مع التقليب بقوة بملعقة خشب حتى يتجانس – تبرد الحشوة قبل استعمالها .

طرق بسيطة لتجميل التورتات

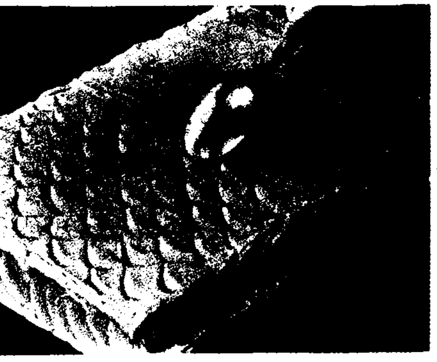


كعكة محشوة ومجملة بحلوى زبد بالشيكولاتة

الكعكة شيكولاتة والحلوى بيضاء أمريكية



التجميل بسكين عريض فى شكل حلزونى



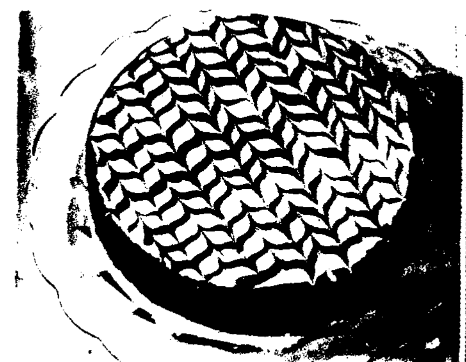
تجميل الحلوى بالضغط بالملعقة



شيكولاتة سائلة باردة تصب
على جوانب الكعكة المغطاة بالحلوى



تورتة عيد الأم البيضاء



ترسم خطوط عرضية متوازية وتعرج
بطرف السكين فى خطوط عكسية

تورتة البلاك فورست Black Forest
أو الفوريه نوار Forest Noire

أى تورتة الغابة السوداء وهى تورتة راقية خفيفة جدًا وهشة ، تصنع من عجينة الكعك الإسفنجى بالشيكولاتة وتحشى وتغطى بالكريم شانتى ، ويرش سطحها بالشيكولاتة المكسرة فيغطيها تماماً وتبدو كالغابة .

وتصنع كالآتى :

● كعكة إسفنجية بالشيكولاتة – طريقة خفق بياض البيض كما فى السويسرول بالشيكولاتة . ص ٧٢٩
● تخبز فى صينية مقاس ٢٤ . قد تضاعف المقادير وتوضع فى صينية مقاس ٣٠ – ٣٢ سم .
● ٢ كوب كريم شانتى للحشو والتغطية (كريمة مخفوقة محلاة) .
● علبة كريز محفوظ بالشراب (قد يستغنى عنها ويستعمل شراب فاكهة كالبرتقال أو ليمونادة)
● باكو شيكولاتة (١٠٠ جم) مكسرة : إما شرائح رفيعة أو على هيئة سجائر صغيرة أو تبشر
● قطعة تورتة تزن ٧٥ جم تعطى حوالى ٢٨٠ سُعرًا .

الطريقة : (تراجع خطوات تجميل الكعك) .ص ٧٥١

١ – تقطع الكعكة المخبوزة الباردة بسكين حاد إلى ٣ دوائر عرضًا (كلما كان سُمك الكعكة كبيرًا أعطى عددًا أكثر من الدوائر) . للحصول على كعكة مرتفعة السُمك يخبز المقدار فى صينية أصغر حجمًا من المذكورة .

٢ – توضع الدائرة السفلية على طبق التقديم وتسقى خفيفاً بشراب الكريز البارد ١ – ٢ ملعقة .

٣ – يبسط عليها ½ كوب كريمة مخفوقة وترص عليها بضع وحدات من الكريز المحفوظ المنزوع النوى .

٤ – تغطى بدائرة ثانية وتسقى خفيفاً بالشراب وتغطى بنصف الكوب الثانى من الكريمة وتجمل خفيفاً بالكريز كالسابق .

٥ – تغطى بالدائرة الأخيرة من الكعك وتسقى خفيفاً بالشراب ، ويغطى السطح والجوانب بكوب الكريمة الثانى بدون تجميل بشكل هش خفيف باستعمال السكين أو الملعقة .

٦ – تغطى بشيكولاتة مبشورة أو شرائح رقيقة مكسرة أو على هيئة سجائر صغيرة بحيث تغطى السطح والجوانب .

٧ – تثلج التورتة عدة ساعات قبل تقديمها .

● قد تلون كريمة تجميل السطح بالشيكولاتة السائحة الباردة قبل استعمالها .

● يجب أن تجمل هذه التورتة فى طبق التقديم ولا تنقل من طبق لآخر حتى لا تنكسر أو تتلف نظرًا لليونتها وهيكلها الخفيف الهش . ويمكن استبدال الكريز المحفوظ بفاكهة طازجة كالموز والفراولا .. إلخ .

شرائح الشيكولاتة الرقيقة :

تصهر الشيكولاتة مع ملعقة صغيرة زبد على حمّام مائى . تصب على ورق شمعى وتفرد بحيث لايزيد السمك عن ¼ سم ، توضع فى الثلاجة حتى تبدأ فى التجمد . تقسم وهى لينة نوعًا إلى مربعات أو أصابع أو مثلثات حسب الرغبة. تترك حتى تتجمد وتنزع باحتراس من الورق وتستعمل فى التجميل .

جاتو الشيكولاتة (المثلج)

يمكن عمله من بقايا كعكة إسفنجية بائتة (½ كعكة) أو كعكة إسفنجية كسرت فى أثناء قلبها أو سويسرول جف وأصبح من الصعب لفه وغير ذلك . ويقدم على هيئة تورتة مربعة أو مستطيلة شبيهة بالبلاك فورست .

المقادير :

كعكة إسفنجية بائتة مقاس ٢٤ سم ، أو بقايا كعكة إسفنجية .

الحشو :

٤ ملعقة كبيرة شيكولاتة أو كاكاو (½ كوب)

½ كوب لبن ساخن – ½ كوب جيلى سائل بارد

٢ بيضة كبيرة أو صفار ٤ – ذرة ملح

كوب سكر ناعم – ملعقة شاى فانيليا

للتغطية والتجميل :

كوب كريمة مخفوقة – شيكولاتة رقيقة مكسرة أو سجائر صغيرة .

الطريقة :

١ – يبطن صاج مربع (٢٠ × ٢٠ سم) أو قالب كعك مستطيل عريض بورق شمعى أو ورق سميك (حتى يسهل قلبها) .

٢ – تقطع الكعكة شرائح سمكها ١ سم وترص متلاصقة فى قاع الصاج او القالب وتترك جانبًا .

٣ – تغطى الشيكولاتة باللبن الساخن وتذاب على حمام مائى ساخن .

٤ – يخفق البيض مع السكر حتى يفتح لونه ويضاف إليه خليط الشيكولاتة الساخن والملح ويقلب على الحمّام المائى حتى يغلظ نوعًا .

٥ – يرفع من الحمّام الساخن وتضاف الفانيليا ويبرد. ويضاف إليه ½ كوب جيلى سائل بارد.

٦ – يصب جزء من حشوة الشيكولاتة على الكعك المرصوص ويغطى بطبقة ثانية من شرائح الكعك .

٧ – تكرر العملية بوضع طبقات من الحشو والكعك حتى يمتلئ القالب بحيث تكون الطبقة الأخيرة من الكعك .

٨ – يثلج القالب عدة ساعات (حوالى ٨ – ١٢ ساعة) حتى يتماسك ويجمد الحشو .

٩ – يقلب على طبق مناسب ويغطى السطح والجوانب بالكريمة المخفوقة. ينظر شكل ص ٤٥٩.

١٠ – يرش السطح بشرائح الشيكولاتة المكسرة أو المبشورة .

تورتة المرانج Meringue Torte

من التورتات الراقية التى تحتاج إلى مهارة كبيرة فى صنعها ، وهى تورتة خفيفة جدًا وهشة . هيكلها سريع الكسر. يدخل فى عملها كمية كبيرة من بياض البيض فقط ، ويمكن الاستفادة بالصفار فى عمل كعكة إسفنجية أو دسمة أو آيس كريم بالصفار وغير ذلك .

تقرأ بعناية طريقة عمل المرانج الجامد – البيض – الباب العاشر) . ص ٥٠٠

المقادير :

بياض ١٢ بيضة طازجة
٤ كوب سكر ناعم
(أى لكل بياض بيضة ٢ ملعقة كبيرة سكر)

ملعقة شاى كريم طرطريك وهو الأفضل
أو ٤ ملعقة شاى عصير ليمون
٤ ملعقة شاى فانيليا
¼ ملعقة شاى ملح ناعم

للحشو والتجميل :

٢ كوب كريمة مخفوقة – شيكولاتة مكسرة – فاكهة طازجة أو مسكرة .

الطريقة : (مرانج جامد)

١ – **يفصل البياض الطازج بحيث يكون خاليًا تمامًا من الصفار.**

٢ – يخفق بمضرب عجل أو كهربائى ويضاف كريم الطرطريك ويتمم كما فى المرانج الجامد (البيض – الباب العاشر ص ٥٠٠) .

٣ – يجهز صاج كبير مسطح تمامًا منخفض الجوانب أو يقلب ويستعمل من الظهر .

٤ – يدهن خفيفًا بالسمن اللين ويغطى بورق سميك بحيث يكون مسطحًا تمامًا ويلتصق بالصاج . يدهن بالسمن ويرش بالدقيق بحيث يكون متجانسًا يخبط الصاج لإزالة الزائد من الدقيق .

٥ – يرسم خفيفًا بالقلم الرصاص شكل دائرة قطرها ٢٤ سم (الصينية المستديرة) أو يرسم شكل قلب أو حسب الرغبة (ص ٥٠١) .

٦ – تملأ الدائرة بالمرانج الجامد (نصف المقدار) ويساوى السطح جيدًا بالملعقة .

٧ – تعمل دائرة أخرى بنفس الحجم وتملأ بنصف مقدار المرانج الثانى .

٨ – تخبز الدائرتان فى فرن هادئ ١٣٥°م (٢٧٥°ف) ببطء لمدة تتراوح بين ٤٠ – ٦٠ دقيقة حتى يجف دون أن يحمر يطفأ الفرن ويترك المرانج حتى يبرد نوعًا .

٩ – تنزع الدائرة باحتراس من الورق وإذا تعذر ذلك توضع الورقة على فوطة منداة مفرودة ساخنة لمدة دقيقة فيساعد البخار على انفصال المرانج من الورقة .

١٠ – توضع دائرة من المرانج على طبق التقديم وتغطى بنصف الكريم شانتى ، ثم تغطى بدائرة المرانج الثانية وتثلج .

١١ – يلون نصف الكريم شانتى الثانى بشيكولاتة سائحة باردة أو نسكافيه (ملعقة كبيرة مذابة فى ملعقة ماء) ، وتبسط على التورتة بحيث تغطى السطح والجوانب . تجمل بوردات كريمة مخفوقة وبالفاكهة المسكرة أو الطازجة .

١٢ – أو ترش بالشيكولاتة القرفة المكسرة أو شرائح رفيعة من شيكولاتة نصف محلاة . تثلج عدة ساعات قبل التقديم .

تشكيل آخر :

يقص أحد أركان كيس بلاستيك ويوضع به قمع تجميل سادة قطره ٣ سم (مثل بلح الشام) يملأ بالمرانج وتعمل به خطوط

دائرية من الداخل للخارج متجاورة بشكل حلزونى حتى تغطى الدائرة المرسومة بالقلم على الورق السميك تعمل دائرة أخرى بنفس الحجم . تخبز كالسابق وتُوضع الدائرتان وبينهما الحشو وتتمم كالسابق .

تورتة جزع الشجرة Pêche de Noël

تعرف باسم Tree Log فى الولايات المتحدة الأمريكية وباسم Pêche de Noël فى فرنسا وسويسرا ومعظم الدول الغربية وتقدم فى عيد الميلاد (الكريسماس) .

المقدار يكفى من ٨ - ١٠ أشخاص. الشكل الملون بعد ص ٧٤٤.

وتصنع كالآتى :

- كعكة إسفنجية مستطيلة (سويسرول بالشيكولاتة ٢ مقدار) ص ٧٢٩.
- ٢ كوب كريمة مخفوقة محلاة.
- مقدار حلوى شيكولاتة سريعة ، كريز صحيح مسكر وقشر لارنج أخضر مسكر للتجميل .



الطريقة :

١ - يعمل السويسرول بالشيكولاتة ويلف وهو ساخن بدون حشو ويترك حتى يبرد تمامًا (ينظر الباب الثالث عشر)

٢ - يفرد السويسرول ويغطى سطحه البارد بالكريمة المخفوقة المحلاة ويلف ثانية وتساوى الأطراف .

٣ - توضع الكعكة الملفوفة على طبق التقديم المعد ويغطى سطحها والجوانب بحلوى الشيكولاتة السريعة أو الدسمة وتترك حتى تجمد فى الثلاجة . ينظر حلوى الشيكولاتة اللامعة - الباب الرابع عشر ص ٧٤٤ .

٤ - تعمل حزوز طولية بالشوكة أو طرف السكين حتى تبدو كجزع الشجرة ، وقد تجمل بالكريز الصحيح المسكر (يمسح من السكر) وقطع من قشر اللارنج المسكر تمثل ورق شجر . . تثلج جيدًا .

٥ - تقدم صحيحة أو تقطع شرائح سُمك ٢ - ٣ سم فتعطى شكلا جميلا وتظهر الكريمة البيضاء من الداخل مغلفة بالشيكولاتة من الخارج .

تقديم آخر :

تعمل سويسرولة عادية بدون شيكولاتة ، وتحشى بحلوى زبد بالشيكولاتة أو القهوة ، أى عكس السابقة - يغطى السطح بباقى حلوى الزبد بعد إضافة مزيد من الشيكولاتة حتى يكون لونها أغمق من الحشو . تعمل حزوز وتتم كالسابق .

* يلف السويسرول بدون حشو وهو ساخن حتى لا ينصهر الحشو ويمتصه الكعك الساخن ، وحتى يأخذ الشكل الملفوف إلى أن يبرد ، فيسهل لفه ثانية وهو بارد بعد حشوه حسب الرغبة .

جاتو الكاساتا Gâteau Cassata

كعكة إسفنجية مستطيلة مكونة من ثلاث طبقات بينها حلوى الزبد التى قد تخلط بفاكهة مسكرة كالكريز واللارنج مقطعة صغيرًا ، ويكتب على سطح الكعكة كلمة **Cassata** حتى تبدو كالكاساتا المثلجة ، وتقدم كنوع من الجاتو الكبير أوكبديلة للتورتة ، وتتكون من :

● كعكة إسفنجية مستطيلة مقاس (٣٨ × ٢٧ × ٢) تترك مفرودة (ينظر السويسرول ص ٧٢٨

● مقدار حلوى زبد يقسم ٣ أقسام:يترك الأول كما هو ويلون الثانى بلون فستقى والثالث يلون بشيكولاتة سائحة باردة ، ويجب أن تثلج الحلوى قبل استعمالها حتى تكون متماسكة تمامًا . ص ٧٤٢

الطريقة :

١ – تقسم الكعكة المستطيلة إلى ثلاث مستطيلات صغيرة بعرض الكعكة الباردة (١٣ × ٢٧) .

٢ – تبسط الحلوى باللون الفستقى على المستطيل الأول بحيث يكون سُمك الطبقة حوالى ١ سم .

٣ – يُغطى بالمستطيل الثانى مع الضغط عليه خفيفًا حتى يلتصق .

٤ – تبسط الحلوى بالشيكولاتة على المستطيل الثانى بنفس الطريقة السابقة ويحتفظ بجزء صغير منها للكتابة .

٥ – يغطى بالمستطيل الثالث ويضغط على الثلاث طبقات بثقل خفيف كالصاج مثلا حتى تلتصق ببعضها جيدًا .

٦ – تساوى الجوانب بسكين حاد ساخن (يغمس فى ماء ساخن) حتى تكون الطبقات منتظمة الحواف .

٧ – يغطى السطح العلوى بالجزء الثالث من الحلوى غير الملونة وتساوى جيدًا .

٨ – تكتب على السطح كلمة كاساتا بالعربية أو الأفرنجية بحلوى الشيكولاتة وتزخرف الحواف بخطوط متعرجة . تثلج عدة ساعات قبل تقديمها على طبق من الفضة أو المعدن اللامع مناسب لحجمها .

● فى حالة وضع الفاكهة المسكرة تخلط بالحلوى الأولى والثانية وتترك حلوى السطح ملساء بدون فاكهة .

● قد يغطى السطح العلوى بطبقة سميكة من حلوى الشيكولاتة اللامعة ويكتب عليها بعد أن تجمد تماماً بحلوى الزبد البيضاء (عكس السابقة) .

● يمكن عمل الكعكة الإسفنجية بالشيكولاتة (السويسرول – ص ٧٢٩) ، وفى هذه الحالة تترك حلوى الزبد بدون تلوين ويغطى السطح بحلوى فاتحة اللون ويكتب عليها بحلوى الشيكولاتة .

تورتة السابليه Tourte Sablé

تتكون من عجينة دسمة تجمع بين عجينة الفطير وعجينة الكعك الدسم ، ويجب أن تكون يابسة نوعًا حتى يمكن فردها لمستدير . تجمل بعد خبزها بالفاكهة الطازجة أو المحفوظة وتلمع بطبقة شفافة من الجيلى يعطيها مظهرًا لامعًا ويحفظ الفاكهة من الذبول .

المقادير

١ $\frac{1}{2}$ كوب زبد – كوب سكر ناعم	**للحشو** : $\frac{1}{2}$ مقدار كريم باتسيير أو مهلبية بالنشا أو الكورن فلور
٢ بيضة – ملعقة شاى فانيليا	علبة خوخ محفوظ أو أى فاكهة محفوظة أو طازجة
٣ كوب دقيق منخول – $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح ناعم	باكو جيلى فاتح كالليمون ، كوب ماء أو شراب الكمروت

الطريقة :

تعمل بطريقة الدعك كما فى الكعك الدسم . (ينظر الباب الثالث عشر) ص٧٠٨ .

١ – يضرب الزبد حتى يلين بملعقة خشب أو مضرب يدوى « سلك » يضاف إليه السكر تدريجيًّا والبيض واحدة واحدة مع الضرب بقوة حتى يصير الخليط ناعمًا خفيفًا .

٢ – تضاف الفانيليا والدقيق المنخول مع الملح ، ويقلب الخليط بالملعقة الخشب حتى تتكون عجينة ناعمة يابسة نوعًا يمكن فردها .

٣ – تفرد على رخامة مرشوشة خفيفًا بالدقيق على هيئة دائرة كبيرة . تنقل على صاج كبير مدهون خفيفا بالسمن .

٤ – يعلم عليها وهى فى الصاج دائرة مقاس ٢٤ باستعمال صينية بنفس المقاس .

٥ – يقطع الزائد من العجين وتكسى به صينية فطيرات لعمل وحدات من الجاتو .

٦ – تخرم العجينة حتى ترتفع بانتظام وتخبز فى فرن متوسط الحرارة .

٧ – يعمل الجيلى ويذاب فى كوب ماء مغلى أو يستعمل شراب الفاكهة المحفوظة . يبرد ويوضع فى الثلاجة حتى يتجمد نوعًا (يجب أن يكون لينًا حتى يغطى سطح الفاكهة بطبقة لامعة) .

٨ – تبرد الكعكة والفطيرات وتغطى بطبقة من الكريم باتسيير .

٩ – يرص عليها الفاكهة بشكل منسق خوخ وكريز مثلا .

١٠ – يلمع سطح الفاكهة بوضع طبقة من الجيلى اللين عليه بالملعقة – تجمل جوانب الكعكة الكبيرة بالبندق المحمص المفروم – تثلج قبل تقديمها .

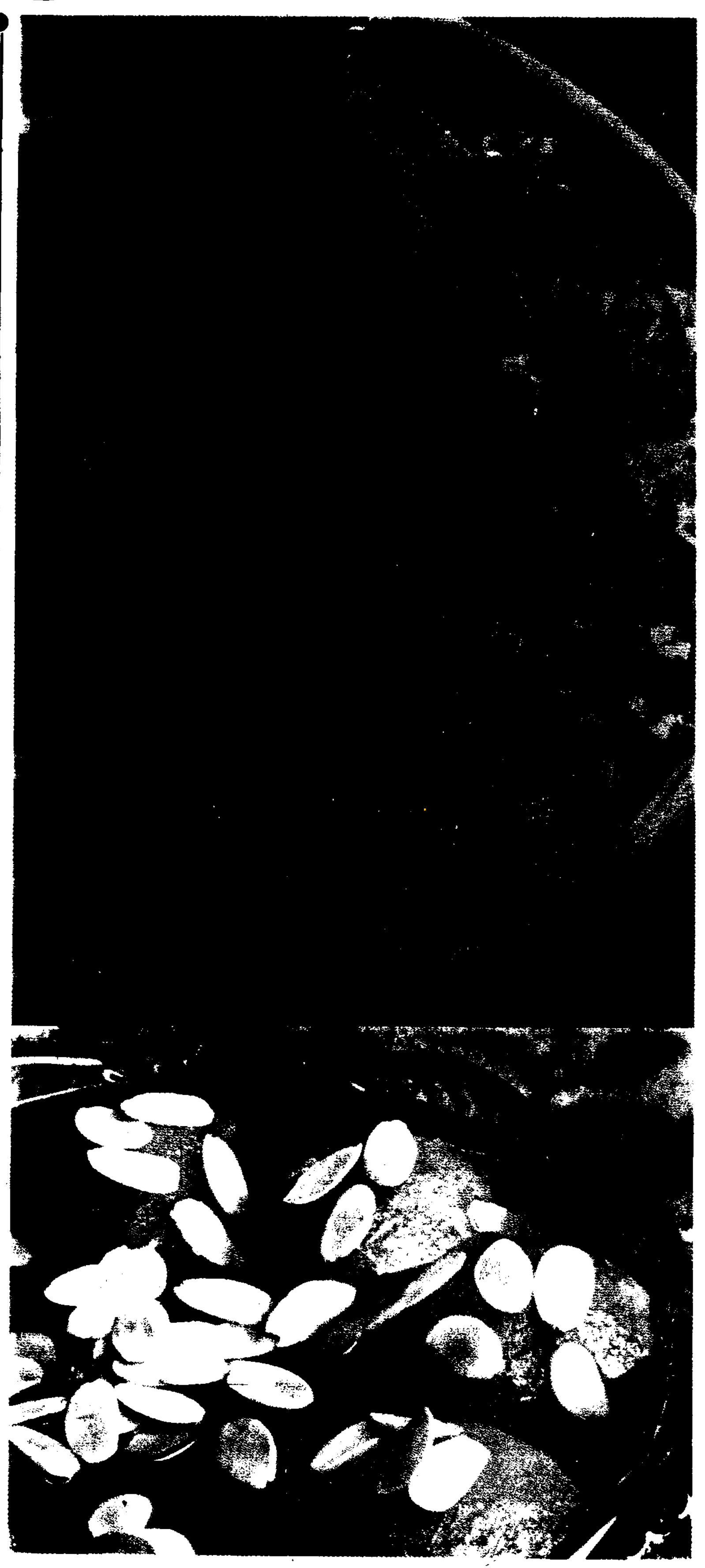
• **الكريم بالسيير** : مذكورة فى البيض – الباب العاشر . وصفحة ٦٥٨ .



الباب الخامس عشر

اطباق الحلوى

١ – أطباق الحلوى الشرقية .
٢ – أطباق الحلوى الغربية .
٣ – أطباق الحلوى بالجيلاتين .
٤ – الحلوى المجمدة (المثلجات)



الباب الخامس عشر

أطباق الحلوى Desserts

طبق الحلوى هو الصنف المفضل الذى ينتظره أفراد الأسرة بعد تناول الوجبة ، والمفروض أن يختار بعناية بحيث يكمل الوجبة ولا يضيف مزيدًا من السعرات ويكون عبئًا ثقيلا على الجهاز الهضمى . فليس مستحبًا تقديم كنافة أو بسبوسة بعد وجبة دسمة معظمها من النشويات كالمحشوات والمكرونة وغير ذلك .

وقد يكون طبق الحلوى بسيطًا لا يحتاج إلى جهد فى إعداده كتناول نوع من الفاكهة الطازجة الغنية بفيتامين « جـ » بعد وجبة دسمة خالية منه ، وقد يتطلب جهدًا كبيرًا لعمله وتقديمه كبودنج البابا مثلا ، وفى هذه الحالة يجب أن تكون الوجبة خفيفة لا تحتاج إلى جهد كبير فى إعدادها .

وأطباق الحلوى متعددة ويصعب حصرها ويمكن تقسيمها كالآتى :

١ – أطباق الحلوى الشرقية .
٢ – أطباق الحلوى الغربية .
٣ – أطباق الحلوى بالجيلاتين .
٤ – المثلجات أو المرطبات كالآيس كريم .

أطباق الحلوى الشرقية
نماذج لبعض منها

تتميز معظم أطباق الحلوى الشرقية بارتفاع نسبة المواد الدهنية والسكرية بها إلى جانب المواد النشوية مثل الكنافة والبسبوسة والبقلاوة وأم على وغير ذلك . وكلها مواد مولدة للطاقة تضيف مزيدًا من السعرات وتؤدى إلى السمنة وأضرارها ، ولذا يجب أن يتناولها الإنسان بكميات صغيرة بعد الوجبات كجزء مكمل لها .

ومن أطباق الحلوى الشرقية أيضًا الحبوب الصحيحة أو المطحونة المطهية باللبن كالمهلبية والأرز باللبن والبليلة والعاشوراء والشعرية باللبن وغير ذلك ، وهى مفيدة للصغار والكبار لأنها تمد الجسم بالكربوهيدرات والبروتين النباتى الذى ترتفع قيمته الغذائية بإضافة اللبن ، والحبوب الصحيحة غنية بمجموعة فيتامين ب وأهمها الثيامين والرايبوفلافين والنياسين (ينظر طهى الحبوب والنشا – الباب الحادى عشر): كما أنها مصدر للألياف المفيدة للجهاز الهضمى .

الكنافة Konafa

من أطباق الحلوى الشائعة والتقليدية فى شهر رمضان

صناعتها :

تصنع من الدقيق الأبيض الفاخر الذى يحتوى على نسبة جيدة من الجلوتين (بروتين الدقيق) حتى يعطى عجينة مطاطة مرنة سهلة التشكيل . ويعجن الدقيق بالماء وقليل من الملح إلى عجينة سائلة نوعًا يسهل مرورها من ثقوب الإناء المستعمل لصبها على صينية كبيرة ساخنة تمامًا ، وتصب العجينة على شكل خيوط رفيعة دائرية . وتستعمل الآن أجهزة آلية لتشكيل عجينة الكنافة تعمل بالكهرباء وتنتج خيوطًا متجانسة السُمك والطول .

والكنافة الجيدة تكون بيضاء اللون غير متعجنة خيوطها سليمة دقيقة كالشعر متجانسة السُمك ، جيدة الرائحة .

كنافة محمرة خفيفًا
سريعة اقتصادية – معتدلة السُعرات

يصلح تقديمها فى الإفطار صباحًا . والمقدار يكفى من ٤ – ٥ أشخاص .

المقادير :

½ ك كنافة طازجة	٣ ملعقة كبيرة سكر ناعم
٣ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	مكسرات محمصة مفرية غليظًا وقد يستغنى عنها

الطريقة :

١ – تفكك الكنافة وتعرض للهواء حتى تجف نوعًا .
٢ – يسخن السمن فى طاسة كبيرة الحجم ، وتشوح الكنافة فيه مع التقليب بشوكة وملعقة حتى تحمر خفيفًا وتتكسر نوعًا .
٣ – تخلط بالسكر وتوضع فى طبق التقديم وقد ترش بالمكسرات وتقدم دافئة مباشرة .

● **⅛ ك كنافة مفلفلة (١٢٥ جم) يعطى حوالى ١٥٠ سُعرًا .**

كنافة بالمكسرات

يضيف البعض كميات كبيرة من المادة الدهنية للكنافة وبعد الخبز يصفى الزائد منها ، مما يؤدى إلى سرعة احمرار السطح وجفاف الكنافة ويجعلها دسمة عسرة الهضم وتعطى مزيدًا من السعرات ، هذا بالإضافة إلى استهلاك كمية كبيرة من المادة الدهنية لا مبرر لها . يلاحظ نفس الشىء بالنسبة لشراب الكنافة .

الإعداد المطلوب :

● صينية غير مدهونة قطرها ٢٤ – ٢٦ سم وقد يستعمل صاج مستطيل حجمه مشابه .

● **الحشو** : نوع واحد أو مجموعة من المكسرات المفرية غليظًا (جوز – بندق – سودانى) والزبيب المفرى يغسل ويخفف قبل فرمه بالمخرطة أو السكين ص ٧٠٤ . يجهز قبل عمل الكنافة .

● **شراب سكرى** : يجهز فى أثناء خبز الكنافة ويترك حتى يبرد .

المقادير :

½ ك كنافة طازجة	**الحشو** : ٢ ملعقة كبيرة مكسرات مفرية محمصة خفيفًا
٢ – ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زيت جيد	٢ ملعقة كبيرة زبيب بناتى مفرى
١ ½ مقدار من الشراب الآتى:	¼ ملعقة شاى قرفة ناعمة أو فانيليا

الشراب : كوب سكر سنترفيش –½ كوب ماء – قطرات من عصير الليمون – ملعقة شاى فانيليا أو ماء ورد أو ماء زهر .

الطريقة :

١ – يعمل الشراب بوضع السكر فى الماء ورفعه على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب ثم يضاف عصير الليمون ويترك حتى يغلى لمدة ٢ – ٣ دقيقة مع نزع الريم – يرفع من على النار وتضاف الفانيليا أو حسب الرغبةويترك حتى يبرد .

٢ – تفكك الكنافة فى إناء كبير الحجم مع تقطيعها باليدين .

٣ – يقدح السمن خفيفًا ويصب معظمه على الكنافة مع فركها خفيفًا باليدين حتى تتشرب المادة الدهنية جيدًا (الزيت يستعمل باردًا) وترش فى أثناء الفرك بملعقتين سكر بودرة فهذا يجعلها طرية .

٤ – يجهز الحشو وتخلط المكسرات بالزبيب والقرفة (فائدة فرم الزبيب أن حلاوته تظهر ويسهل خلطه بالمكسرات ولا ينفرط من الكنافة فى أثناء تقطيعها) .

٥ – يوضع نصف الكنافة فى الصينية ويضغط عليها باليد لتسويتها .

٦ – يبسط فوقها الحشو ثم النصف الثانى من الكنافة ويضغط عليها خفيفًا لتسوية سطحها .

٧ – يرش السطح بالجزء الباقى من المادة الدهنية ، تخبز فى فرن متوسط الحرارة ١٩٠°م (٣٧٥°ف) حوالى ٢٠ – ٣٠ دقيقة أو حتى يحمر سطحها بلون ذهبى فاتح .

٨ – تسقى وهى ساخنة بالشراب البارد ، وتقدم دافئة أو باردة . المقدار يكفى ٨ – ١٠ أشخاص .

● **قطعة كنافة تزن ٨٠ جم (⅛ الصينية) تعطى حوالى ٢٧٠ سُعرًا .**

كنافة بالكريمة

تعمل بمقادير الكنافة بالمكسرات وتستبدل المكسرات بكريمة الكورن فلور أو الكريم باتسيير ، وقد يضاف للكريمة بعد طهيها قطع صغيرة من القشدة تكسبها طعمًا دسمًا والكنافة بالكريمة جيدة الطعم وأكثر ليونة وطراوة من الكنافة بالمكسرات .

ولنجاح الكنافة بالكريمة يجب أن تكون الكريمة متوسطة السُّمك ليستِ سائلة حتى لا تخرج من الكنافة ولا غليظة فتصير جامدة مطاطة بعد خبزها غير شهية فى الأكل. وقد تحشى بالقشدة والسكر وجوز الهند.

مقادير كريمة الكورن فلور :

١ كوب لبن – ملعقة كبيرة كورن فلور – ملعقة كبيرة سكر – فانيليا وقد يضاف إليها فى النهاية ملعقة كبيرة جوز هند مبشور .

الطريقة :

١ – يضاف السكر للكورن فلور ويخلط بقليل من اللبن البارد أو الماء ويقلب جيدًا بملعقة خشب .

٢ – يغلى باقى اللبن ويصب على الخليط السابق مع التقليب الجيد بالملعقة .

٣ – يعاد على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ (١ – ٢ دقيقة) ويرفع .

٤ – تضاف الفانيليا وجوز الهند فى حالة استعماله ويترك حتى يبرد

٥ – يوضع نصف الكنافة كما فى الكنافة بالمكسرات وتبسط كريمة الكورن فلور مع ترك حوالى ١ سم من الحواف بدون حشو . وتتمم بعد ذلك كالكنافة بالمكسرات

● **الكريم باتسيير :**

سبق ذكرها فى أبواب اللبن والبيض وفى حشو التورتات ، ويجب استعمال بيضة واحدة للمقدار حتى لا تزيد الحشو صلابة ومطاطية عند وضع الكنافة فى الفرن .

● **الكنافة بالمهلبية** : يمكن استبدال كريمة الكورن فلور بالمهلبية باستعمال النشا أو دقيق الأرز بنفس المقادير والطريقة بحيث يكون قوامها متماسكًا .

● قد تستبدل الفانيليا ببشر البرتقال أو القرفة .

كنافة بالجبن

يستعمل جبن أبيض قليل الملح (جبن الثلاجة) كبديل للقشدة وهو أكثر فائدة وأقل دسمًا لأنه يحتوى على نسبة عالية من البروتين الحيوانى والكالسيوم .

ويفضل الجبن الركوتا القليل الملح .(ينظر اللبن – الباب التاسع) .

أو ينقع الجبن الابيض الطازج فى الماء لمدة يوم حتى يصير طريًا قليل الملح .

يدهك $\frac{1}{8}$ ك جبن أبيض طرى بالشوكة مع ملعقة كبيرة من السكر الناعم ، وقليل من الفانيليا وتحشى به الكنافة كما فى الكنافة بالكريمة وقد يدهك مع الجبن ملعقة شاى زبد .

كنافة ملفوفة

لنجاح هذا الصنف فلابد أن تكون الكنافة فى شكل خصلات طويلة سليمة طرية تمامًا رفيعة كالشعر وإلا تفككت فى أثناء اللف . كما أنها تتطلب مهارة فى طريقة لفها . وعملية البرم تكسب الكنافة صلابة ولذا تكون جافة نوعًا مقرمشة .

كمقادير الكنافة بالمكسرات .

الطريقة :

١ – تفرد خصلة من الكنافة على المنضدة وتندى خفيفًا بالماء براحة اليد .

٢ – يخلط الحشو ويندى خفيفًا بالماء أو ماء الورد حتى يتماسك .

٣ – يوضع جزء من الحشو المعد فى المنتصف على هيئة خط بطول الخصلة .

٤ – يثبت طرف الخصلة باليد اليسرى وتلف باحتراس من الطرف الآخر باليد اليمنى بشكل منحرف بحيث تغطى كل لفة جزء من سابقتها حتى لا يتساقط الحشو . (تلف بالورب) .

٥ – بعد ذلك تلف الخصلة المبرومة حول بعضها بشكل حلزونى وترفع باحتراس وتوضع فى صينية منخفضة الجوانب مقاس ٢٤ سم .

٦ – تكرر العملية مع باقى الخصلات وتلف الخصلة المبرومة حول نهاية السابقة فى الصينية حتى تمتلئ تمامًا

٧ – تصب ملعقة كبيرة سمن سائح على السطح وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر خفيفًا

٨ – تسقى وهى ساخنة بالشراب الدافئ وتقطع بسكين حاد على هيئة أصابع حوالى ٧ سم أو قطع صغيرة من ٣ – ٤ سم وتقدم دافئة أو باردة .

كنافة ملفوفة بالفستق :

تحشى الخصل بالفستق الصحيح أو المكسر غليظًا المخلوط بماء الورد وتتم كالسابق

أصابع الكنافة :

وهى طريقة مطولة لعمل أصابع منفصلة ، يوضع جزء من الحشو على طرف الخصلة ويلف بعرض الخصلة كالإصبع ويقطع لفصله عن باقى الخصلة – وترص فى صاج بحيث يكون الجزء المقطوع لأسفل وترص متلاصقة حتى لا تتفكك وتتمم كالسابق .

القطايف

من أطباق الحلوى الشرقية الشائعة كالكنافة ، ولكنها تتطلب مقدارًا أكبر من الحشو وجهدًا أكثر لحشو كل واحدة من القطايف على حدة ، ويصنع منها حجمين واحد كبير مثل طبق فنجان القهوة يثنى نصفين على الحشو ، والآخر صغير ويسمى عصافيرى وفيه تلصق كل اثنين معًا على الحشو على هيئة مستدير صغير .

صناعة القطايف :

تصنع من الدقيق الأبيض الفاخر كما فى الكنافة لعجينة لينة سائلة شبيهة بعجينة النقيطة ويضاف إليها خميرة بيرة حتى تكون القطايف مسامية ولا تترك العجينة حتى تتخمر فتشكل بعد عجنها وذلك بملء فنجان قهوة بالعجينة السائلة وتصب على طاسة من المعدن الثقيل ساخنة تمامًا ومدهونة خفيفًا بالزيت ، وقد تستعمل طاسة تيفال أو رخامة قليلة السُّمك ساخنة وهى المستعملة تجاريًا ترص الأقراص بعد نضجها على طبق متباعدة حتى لا تتعجن وتغطى بفوطة حتى لا تجف لحين استعمالها .

المقادير :

كمقادير الكنافة بالمكسرات . وقد تحشى بالكريمة كما فى الكنافة بالكريمة .

الطريقة :

١ - يوضع جزء من الحشو بوسط القطايف وتطوى نصفين ويضغط على الأطراف حتى تلتصق أو توضع كل دائرتين معًا (العصافيرى) وإذا كانت الأطراف جافة تندى خفيفًا بالماء .

٢ - تحمر فى الزيت الغزير وترفع على مصفاة للتخلص من الدهن الزائد . تسق بالشراب البارد وترفع سريعًا أو ترص القطايف فى صاج مدهون ويصب عليها قليل من السمن أو الزيت الساخن . توضع فى فرن حار لمدة ١٥ دقيقة حتى تحمر خفيفًا ، تسق بالشراب ، وقد ترش بالسكر الناعم بدلا من الشراب وتقدم دافئة أو باردة .

* قد تحشى القطايف بالعصاج أو الجبن المدهوك وتقدم كنوع من المملحات

● **واحدة من القطايف بالمكسرات والشراب (٥٠ جم) تعطى حوالى ١٧٠ سُعرًا .**

البقلاوة Bâklava

وهى تسمية تركية وتصنع من أوراق الجلاش الرفيعة الطازجة .

صناعة الجلاش :

يصنع من الدقيق الأبيض الفاخر الذى يحتوى على نسبة جيدة من الجلوتين حتى يكسب العجينة المطاطية المطلوبة عند فردها يعجن الدقيق بالماء وقليل من الملح لعجينة يابسة نوعًا مطاطة (تخدم جيدًا) . وتفرد رفيعًا جدًا على مسطحات كبيرة مرشوشة بالنشا ، تفرد على هيئة طبقات رفيعة يرش بينها النشا ويفصلها عن بعضها قماش سميك جدًا يحميها من الجفاف - تقطع أوراق الجلاش المعروفةإلى مستطيلات صغيرة ذات حجم موحد حوالى ٤٠ × ٣٠ سم ، وهى أوراق الجلاش الطازجة . تقسم على هيئة مجموعات بأوزان معروفة ½ ، ١ ك تلف وتغلف جيدًا بورق سميك لحمايتها من الجفاف .

الجلاش الطازج الجيد :

أوراقه بيضاء رفيعة السُّمك متجانسة ، طرية غير متعجنة أو جافة ، وأن يكون الجلاش قليل الملح جيدالرائحة (غير متخمر) .

للمحافظة على ليونة الجلاش فى أثناء العمل :

١ - يحفظ الجلاش الطازج ملفوفًا فى فوطة نظيفة فى الثلاجة لحين استعماله .

٢ - إذا كانت الأوراق جافة نوعًا تلف أولا فى ورق سميك ثم فى فوطة منداة خفيفًا وتترك فترة حتى تلين .

٣ - عند فرد الجلاش لصنع البقلاوة تؤخذ ورقة ورقة ويغطى الباق بفوطة منداة خفيفًا حتى لا يجف مع الإسراع فى العمل .

بقلاوة بالمكسرات

الإعداد المطلوب :

- صينية مستديرة مدهونة مقاس ٣٠ سم وقد يستعمل صاج مستطيل بطول ورقة الجلاش .
- **الحشو** : نوع واحد من المكسرات أو أكثر مفرية غليظًا (بندق – فستق – جوز – لوز)
- **شراب سكرى** : يجهز فى أثناء خبز البقلاوة ويترك حتى يبرد (ينظر شراب الكنافة ص ٧٦٧) .
- **الخبز** : فرن هادئ ١٢٧° م (٢٦٠° ف) لمدة ٢٠ – ٣٠ دقيقة .

المقادير :

½ ك جلاش طازج	كوب مسكرات مفرية غليظًا مخلوطة بالفانيليا
٢ – ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	أو ماء ورد أو ½ ملعقة شاى قرفة ناعمة

الطريقة :

١ – يقطع الجلاش مستديرات بحجم قطر الصينية .

٢ – يرص نصف عدد المستديرات فى الصينية المدهونة ورقة ورقة حتى يتخللها الهواء وتورق فى أثناء النضج وقد يرش قليل جدًّا من المادة الدهنية السائلة بين كل ٥ ورقات أو يترك السمن فى النهاية ويصب ساخنًا على السطح .

٣ – توزع نصف القصاصات الزائدة من المستديرات على طبقة الجلاش فى الصينية .

٤ – تخلط المكسرات بالفانيليا أو غيرها وتبسط بالتساوى على القصاصات .

٥ – يوزع النصف الثانى من القصاصات أولا على طبقة الحشو ثم المستديرات الباقية بنفس الطريقة السابقة .

٦ – تقسم الصينية المستديرة من ٨ – ١٢ مثلثًا أو تقطع بشكل معينات (سمبوكسة) .

٧ – يصب السمن الساخن على السطح وتترك البقلاوة أطول فترة ممكنة وقد تترك فى الثلاجة لليوم الثانى حتى يتشرب الجلاش المادة الدهنية وهذا يساعد على توريقها وانتفاخها .

٨ – تخبز فى فرن هادئ فى الرف المنصف للفرن حتى تنتفخ وتورق تدريجيًا وتكتسب لونًا ذهبيًا دون أن تحمر وإلا اكتسبت البقلاوة طعمًا مرًّا . الفرن المتوسط أو الحار يعمل على سرعة احمرار السطح العلوى والسفلى ويبقى داخل البقلاوة نيئًا .

٩ – تسقى وهى ساخنة بالشراب البارد وتقدم باردة .

صفات البقلاوة الناجحة :

١ – مورقة هشة
٢ – قليلة المادة الدهنية – غير جافة وغير متعجنة
٣ – ذهبية اللون
٤ – الأوراق الداخلية ناضجة وذهبية كالخارجية
٥ – جيدة الطعم بدون مرارة

بقلاوة بالكريمة

تستبدل المكسرات السابقة بمقدار كريمة الكورن فلور أو كريم باتسييركما فى الكنافة بالكريمة وقد يضاف للحشو ملعقة كبيرة جوز هند مبشور . تعمل كالبقلاوة بالمكسرات باتباع طريقة الكنافة بالكريمة .

تسقى بالشراب البارد أو ترش بالسكر الناعم فقط حسب الرغبة .

تشكيلات الجلاش :

● **الأصابع** تطوى ورقة الجلاش ثلاثًا بالعرض وتدهن خفيفا بالماء حتى تكون لينة . يوضع بطرفها الحشو المطلوب وتلف كالإصبع . ترص فى الصينية المدهونة بحيث يكون مكان الالتحام لأسفل . ترش بالسمن السائح قبل خبزها .

● **وردات** : يقطع الجلاش مستديرات صغيرة قطرها حوالى ٤ سم ، ويوضع كل ٤ - ٥ مستديرات فوق بعضها تحشى حسب الرغبة وتدهن الحواف بالسمن السائح وتطوى نصفين وترش بالسمن . فى أثناء نضجها فى الفرن تتفتح الأوراق وتنتفخ تسق بالشراب أو ترش بالسكر الناعم .

أم على Om Aly (Aly's Mother)

من أطباق الحلوى الشرقية الدسمة جدًا لأن الرقاق يحمر فى السمن بالإضافة إلى الكريمة اللبانى أو السمن الذى يضاف للصينية ، ويمكن تقليل المادة الدهنية بالاستغناء عن تحمير الرقاق الجاف فى المادة الدهنية والاكتفاء بوضعه فى الفرن قليلا حتى يكتسب لونًا ذهبيًا قبل استعماله ويكتفى بالكريمة أو السمن المضاف بعد ذلك .

● **قطعة تزن حوالى ٧٠ جم تعطى ٣٠٠ سُعرًا .**

أولاً : باستعمال الرقاق
[يكفى ١٠ - ١٢ شخص]

المقادير :

٢ من الرقاق الجاف الرقيق
٦ كوب لبن
١ $\frac{1}{4}$ كوب سكر سنترفيش
$\frac{1}{2}$ كوب كريمة لبانى - ملعقة شاى فانيليا
ملعقة كبيرة سمن وقد يستغنى عنها
كوب مكسرات مفرية وزبيب بناتى - قرفة

الطريقة :

١ - يكسر نصف عدد الرقاق ويرص فى صينية مقاس ٢٨ سم مدهونة أو بيركس .
٢ - تخلط المكسرات والزبيب وتوزع على الرقاق .
٣ - يكسر النصف الثانى من الرقاق ويرص على الحشو بالتساوى. يرش بالسمن ويوضع فى الفرن حتى يصفر.
٤ - يضاف السكر للبن المغلى ويقلب حتى يذوب وتضاف الفانيليا
٥ - يصب اللبن المغلى على الرقاق ويترك دقيقة حتى يتشربه وقد يرش بالسمن .
٦ - تصب الكريمة اللبانى على السطح وتوضع الصينية فى فرن حار نوعًا حتى يحمر السطح خفيفًا وتقدم ساخنة .

● يلاحظ أن كمية اللبن كبيرة حتى يتبقى منه جزء سائل لا يتشربه الرقاق بعد الخبز.

ثانيًا : أم علي باستعمال الجلاش الطازج

يستبدل الرقاق بالجلاش الطازج ، فيؤخذ ½ ك (٦ -٧ ورقات جلاش) كما قد تستبدل الكريمة اللبانى بثلاث ملاعق كبيرة سمن ويتبع الآتى :

١ - تطوى ورقة الجلاش أربعة وتحمر خفيفًا في السمن وتنشل سريعا ، أو تجفف فى الفرن بدون تحمير حتى تصفر خفيفًا . (يمكن استعمال الجلاش الجاف) .

٢ - تكسر الأوراق بعد تحميرها أو تجفيفها ويوضع نصفها فى الصينية أو البيركس ثم الحشو ويغطى بنصف الأوراق المكسرة الثانى .

٣ - يصب اللبن المغلى المحلىّ بالسكر ، ويرش سطح الجلاش بالسمن السائح ويتمم كالسابق .

● **قد يغطى سطح الجلاش المخبوز ببيضة مخفوقة قليلا بالفانيليا، ويعاد للفرن حتى يحمر.**

البسبوسة Bassbussa

تصنع البسبوسة من دقيق السمولينا Semolina ، أى دقيق السميذ (السميط) وهو دقيق محبب مصفر اللون يحصل عليه من طحن نوع خاص من القمح Durum Wheat، والبسبوسة من أطباق الحلوى الشرقية الشديدة الحلاوة لارتفاع نسبة السكر بها التى قد تصل فى بعض المقادير إلى ½٤ كوب سكر إلى ٢ كوب دقيق بما فى ذلك الشراب وهى نسبة مرتفعة جدًّا وغير مستحبة .

وتتبع عدة طرق فى عجنها: إما بالماء أو اللبن الحليب أو الزبادى وأفضلها التى تصنع باللبن الزبادى مع وجود مادة رافعة كبيكربونات الصوديوم تجعلها مسامية طرية غير صماء من الداخل .

وقد يغطى سطح البسبوسة بالبندق الصحيح أو وحدات من اللوز أو جوز هند مبشور

المقادير :

٢ كوب دقيق سميط
٢ كوب لبن زبادى (أو سلطانية كبيرة)
كوب سكر سنترفيش
ذرة ملح

ملعقة شاى بيكربونات صوديوم
ملعقة شاى بيكنج بودر
١ - ٢ ملعقة كبيرة سمن سائح
٣ ملعقة كبيرة جوز هند مبشور وقد يستغنى عنها

الشراب :

½١ كوب سكر سنترفيش، ٢ كوب ماء، بضع قطرات من عصير الليمون، ملعقة شاى فانيليا أو ماء ورد (يغلى لمدة حوالى ٣ دقائق بعد إضافة عصير الليمون). تضاف الفانيليا ويجب أن يكون الشراب أخف من شراب الكنافة.

● تجهز صينية مستديرة منخفضة الجوانب مقاس ٣٠ - ٣٢ سم أو صاج مستطيل مقاس ٣٠ × ٤٠ سم . تدهن جيدًا بالسمن اللين أو الطحينة حتى لا تلتصق البسبوسة بالصينية نظراً لارتفاع نسبة السكر بها .

الطريقة :

١ – يخلط دقيق السميط بمساحيق الخبز والملح والسكر .

٢ – يضاف السمن السائح والزبادى تدريجيًا لخليط الدقيق ويبس جيدًا باليدين لعجينة لينة نوعًا يمكن بسطها فى الصينية .

٣ – تبسط العجينة فى الصينية المدهونة بحيث لا يزيد سُمكها عن ٢ سم ويساوى سطحها ببل اليد فى الماء والضغط خفيفًا عليها. تترك حوالى نصف ساعة قبل الخبز.

٤ – توضع فى فرن متوسط الحرارة نوعًا ١٦٣°م (٣٢٥°ف) لمدة ٣٠ – ٤٠ دقيقة لضمان نضجها من الداخل وحتى يحمر لونها خفيفًا (ذهبيًا محمرًا) .

٥ – تسق وهى ساخنة مباشرة بالشراب الساخن حتى يتخللها جيدًا .

٦ – تغطى الصينية حتى تبق طرية أو يطفأ الفرن وتوضع به عدة دقائق .

٧ – تقطع معينات (سمبوكسة) أو حسب الرغبة وتقدم دافئة أو باردة .

● فى حالة عدم وجود زبادى يضاف عصير ليمونة لكوبين من اللبن الدافئ ويترك حتى يتخثر (يتجبن) حوالى ٢ – ٣ ساعات ، وقد يستعمل اللبن بدون تحميض .

● يمكن استعمال مسحوق الخبز كله من بيكربونات الصوديوم التى تتفاعل مع الحامض فى الزبادى وينتج غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يجعل البسبوسة مسامية خفيفة (غير مكبوسة) وفى حالة عدم وجود صودا الخبيز يستعمل البيكنج بودر .

● قطعة بسبوسة تزن ٥٠ جم (١/١٢ صينية) تعطى حوالى ١٣٠ سُعرًا .

بسبوسة بالماء والزيت

تؤخذ مقادير البسبوسة السابقة ويستبدل اللبن الزبادى بالماء ، والزيت بدلا من السمن ، وتستعمل البيكنج بودر فقط (٣ ملعقة شاى) . هذه البسبوسة أكثر صلابة وأقل هشاشية من المستعمل فيها الزبادى .

عيش السرايا Aish Elsaraya

من الأطباق الشرقية الحلوة وكما يتضح من اسمه فالمقصود به أنه طبق يصلح للتقديم الراق .

ويصنع عيش السرايا من خبز خاص يعرف بعيش الإكميك القطايف وهو رغيف مستدير كبير الحجم سطحه العلوى به حفر ، ويجب أن يكون بائتًا حتى يسهل إزالة قشرته الخارجية ، ويحتاج إلى مهارة كبيرة فى تقشيره وتقطيعه من ٣ – ٤ مستديرات كبيرة رفيعة وتسهيلا للعمل يستبدل الآن بشرائح الخبز الأفرنجى الصندوق البائت((بسكو مصر)

المقادير :

رغيف صندوق (بسكو مصر) غير طازج

للشراب : ٢ كوب سكر سنترفيش

٣ كوب ماء ، قليل من عصير الليمون

ملعقة شاى فانيليا

للكرملة : ½ كوب سكر سنترفيش

¼ كوب ماء ، قليل من عصير الليمون

للتجميل : أصابع قشدة أوكريمة مخفوقة

الطريقة :

١ – يضاف السكر للماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر .

٢ – يضاف بضع قطرات من عصير الليمون ويترك يغلى لمدة ٢ – ٣ دقيقة ويرفع . تضاف الفانيليا (شراب خفيف نوعًا) .

٣ – تعمل الكرملة حتى يصير لونها بنيًّا محمرًا وتضاف وهى ساخنة إلى الشراب الساخن مع التقليب حتى يتلون بلون بنى محمر (يمكن أن يختبر اللون بوضع قطعة صغيرة من الخبز) .

٤ – تزال القشرة الخارجية لشرائح الخبز باستعمال سكين حاد .

٥ – ترص الشرائح متباعدة نوعًا فى صينية ، لأن حجمها يكبر نوعًا بعد ما تتشرب السائل.تندى كل شريحة خفيفا ببل اليد .

٦ – تسقى الشرائح بشراب الكرملة الدافئ بوضع مغرفة مغرفة وترفع الصينية على نار هادئة مع تحريكها باستمرار حتى تتشرب شرائح الخبز الشراب جيدًا .

٧ – تبعد الصينية عن النار وترفع الشرائح باحتراس بملعقة مسطحة كبيرة وترص على طبق التقديم المبلل خفيفًا بالماء (حتى لا تلتصق بالطبق) .

٨ – تترك حتى تبرد تمامًا وتجمل بأصابع القشدة أو الكريمة المخفوقة غير المحلاة فتخفف من حلاوة عيش السرايا .

● فى حالة عدم توفر الخبز الأفرنجى يعمل مستدير من عجينة عيش السرايا الآتية وتعطى طعمًا أفضل :

عجينة عيش السرايا :

يمكن عمل عجينة عيش السرايا وخبزها واستعمالها بدلا من الرغيف الصندوق كالآتى :

يؤخذ :

كوب زبادى – كوب سكر

كوب دقيق – ذرة ملح

٢ بيضة – ملعقة شاى فانيليا

ملعقة شاى بيكربونات صوديوم أو بيكنج بودر

تعمل بطريقة الدعك : الزبادى مع السكر ثم البيض والفانيليا وأخيرًا الدقيق المنخول مع المقادير الجافة ، العجينة لينة نوعًا تخبز فى صينية كبيرة ٣٠ سم منخفضة الجدران تبرد فى الصينية وتسقى بالشراب السابق وتجمل بالكريمة.

العاشوراء Ashoura

من أطباق الحلوى التقليدية التى يحتفل بها المسلمون فى اليوم العاشر من المحرم أول شهور السنة العربية وتصنع من القمح الصحيح المقشور ويقصد بها حلول الخير فى السنة الجديدة .

والقمح الصحيح مصدر جيد لمجموعة فيتامين ب وخاصة الثيامين والرايبوفلافين والنياسين والأملاح المعدنية والحديد والكالسيوم بالإضافة إلى النشا والبروتين النباتى والألياف ، وترتفع القيمة الغذائية لطبق العاشوراء بإضافة اللبن والسكر والمكسرات ، ويكفى تناول نوع من الفاكهة الطازجة معه فى الفطور مثلا كوجبة كاملة متزنة .

● **طبق عاشوراء صغير (حوالى ١٥٠ جم) يعطى حوالى ١٩٠ سُعرًا .**

المقادير :

٢ كوب قمح مقشور	سكر للتحلية حوالى ¼ ك
ماء يكفى للطهى	كوب مكسرات (بندق مفرى غليظًا)
ملعقة كبيرة نشا أوكورن فلور (اختيارى)	لوز مقشور صحيح أو مفروم غليظًا
ملعقة شاى فانيليا أو ماء ورد (ملعقة كبيرة)	٢ ملعقة كبيرة زبيب مغسول مجفف

الطريقة :

١ – يغسل القمح بالماء مع دعكه باليدين للتخلص من القشور ، يكرر الغسل حتى يصفو الماء .

٢ – يوضع فى إناء كبير ويغطى بالماء البارد ويترك منقوعًا لمدة حوالى ساعتين .

٣ – يرفع القمح وماء نقعه على نار هادئة ويترك يغلى لمدة ساعة مع إضافة الماء كلما احتاج الأمر .

٤ – يرفع من على النار ويغطى ويترك لليوم الثانى ، وهذا يساعد على تفتح القمح وانتفاخه وتنشيته معطيًا القوام الغليظ ويوفر الوقود . (ينظر طهى الحبوب والنشا – الباب الحادى عشر) .

٥ – يرفع ثانية على نار هادئة حتى يتفكك وينضج (حوالى ½ ساعة) . يضاف ماء إذا احتاج الأمر .

٦ – يفكك النشا بقليل من الماء البارد ويضاف تدريجيًا مع التقليب الجيد حتى يغلظ الخليط ، يحلى بالسكر مع التقليب .

٧ – تضاف المكسرات والزبيب ويحتفظ بجزء لتجميل السطح كما تضاف الفانيليا أو ماء الورد .

٨ – تغرف العاشوراء فى طبق كبير عميق أو أطباق بلّور صغيرة وتترك حتى تبرد نوعًا ، تجمل بالمكسرات المتبقية وبالقرفة الناعمة .

● **فائدة إضافة النشا أو الكورن فلور برغم أن القمح يعطى قوامًا غليظًا هو :** ربط مكونات العاشوراء ببعضها فتبقى غليظة متجانسة لا ينفصل منها الماء (ظاهرة التدميع) .

● **يفضل البعض تصفية نصف القمح بعد طهيه لتقليل كمية الألياف التى قد لا تهضم جيدًا برغم فائدتها .**

البليلة : يطهى القمح كما فى العشوراء حتى ينضج ويعرف بانفجار الحبة ويكون قوامه خفيفًا . يخفف بالماء أو اللبن ويحلى بالسكر ويقدم ساخنًا وقد يرش السطح خفيفًا بالقرفة وهى من أطباق الفطور المستحبة .

● استعمال إناء الضغط بالبخار يوفر كثيرًا من الوقت والوقود .

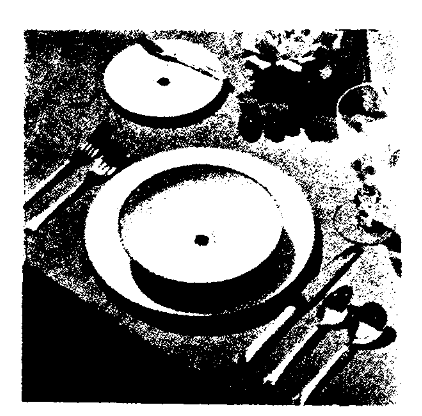
لقمة القاضى

من الحلوى الشرقية وقد سبق ذكرها فى عجائن خميرة البيرة .(الباب الثالث عشر) . ص ٦١٣

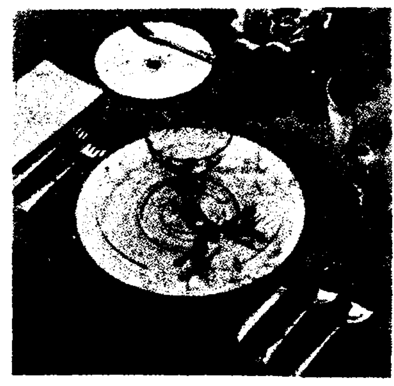
بلح الشام

سبق ذكره فى نهاية الفطائر وعجينة الشو .الباب الثالث عشر ص ٦٦٦ .

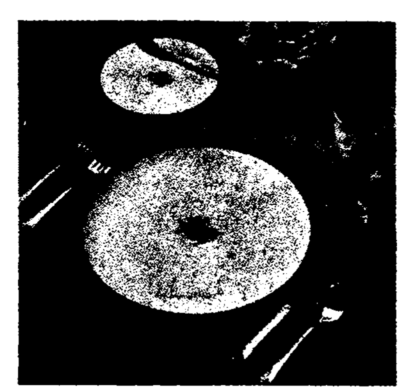
وضع الطبق المناسب والفضية المصاحبة له عند تقديم أصناف الوجبة صنفًا صنفًا بالترتيب الموضح



طبق الحساء العميق
وملعقته أقصى اليمين



كاسة المشهيات موضوعة
على الطبق الرئيسى



الطبق الرئيسى فى الوجبة



طبق السلطة والفضية المصاحبة



طبق الحلو مع الفضية المصاحبة

أطباق الحلوى الغربية

أطباق الحلوى الغربية متعددة الأنواع ويصعب حصرها ، ،وفيما يأتى نماذج لبعض منها .

● **أطباق الحلوى بخميرة البيرة:** مثل البابا ، **البختلن** . . إلخ مذكورة فى الباب الثالث عشر

● **عجائن الشو** : الإكلير ، الشو الآكريم ، **البروفيترول** . إلخ . . الباب الثالث عشر .

● **السوفليه الحلو الساخن** : مذكور فى البيض – الباب العاشر .

● **الكريم كراميل والبودنج والكستردة** : مذكور فى البيض – الباب العاشر .

التريفل Trifle

كما يتضح من اسمه فهو طبق بسيط أو غير مكلف ، والمفروض أن يصنع من بقايا كعكة إسفنجية جفت ، أو بسكويت إسفنجي خفيف ، أو كعكة إسفنجية أو سويسروله جفت وأصبح من العسير لفها ، فتقدم بشكل آخر جديد ناجح. وقد يكون طبق التريفل مكلفًا راقيًا تستعمل فيه الفاكهة الطازجة والمحفوظة والكريمة المخفوقة .

تريفل بسيط

المقادير :

بقايا كعكة إسفنجية (¼ كعكة مقاس ٢٤ سم)
أو بسكويت خفيف (حوالى ١٠ – ١٢ واحدة)
½ كوب عصير برتقال أو ليمونادة
ملعقة كبيرة مربى مشمش أو مربى فراولة أو ماشابه

للتغطية : كستردة مكونة من :
٢ ملعقة كبيرة كسترد بودر – بيضة
٢ – ٣ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش
٢ كوب لبن – ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يقطع الكعك مكعبات ويرص نصفه فى طبق بلّور عميق .

٢ – يغطى بالمربى ويرص فوقها باقى الكعك .

٣ – يسقى بعصير البرتقال أو الليمونادة ويترك حتى يتشرب السائل .

٤ – تعمل الكستردة فى أثناء التشرب فيخلط البيض والكسترد بودر والسكر فى سلطانية مع ملعقة لبن بارد .

٥ – يغلى اللبن ويضاف لخليط الكستردة مع التقليب الجيد بملعقة خشب .

٦ – يعاد الخليط على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ ، يرفع من على النار وتضاف الفانيليا (تراجع الكستردة السريعة – باب البيض العاشر) .

٧ – يغطى الكعك بالكستردة الساخنة ويساوى السطح جيدًا ويترك حتى يبرد .

٨ – يجمل خفيفًا حسب الرغبة كرش السطح خفيفًا بجوز هند أو قرفة أو يترك بدون تجميل . يثلج ويقدم .

● قد يصنع التريفل فى كاسات بلورية صغيرة بعدد الأفراد .

* **تريفل بالشيكولاتة** : تعمل الكستردة بالشيكولاتة بإضافة ٢ ملعقة كبيرة كاكاو لخليط الكستردة .

تريفل بالفاكهة والكريمة المخفوقة

المقادير :

كعكة إسفنجية بائتة مقاس ٢٤ سم

كستردة مطهية كالسابق (١ ½ مقدار)

شراب الفاكهة المحفوظة

أو عصير برتقال أو ليمونادة (كوب)

فاكهة محفوظة : كريز – مشمش – أناناس – خوخ

أو فاكهة طازجة : موز – فراولة

كوب كريمة مخفوقة محلاة

½ كوب مكسرات محمصة بندق – لوز

الطريقة :

١ – تقطع الكعكة نصفين عرضًا (الكعك البائت سهل التقطيع والتشريب) .

٢ – يوضع نصف الكعكة (السطح المقطوع الأعلى) فى طبق كبير عميق بلور أو صينى قطره حوالى ٢٦ سم .

٣ – تسقى بجزء من الشراب حتى تتشربه جيدًا دون زيادة ، تغطى بطبقة جيدة من الفاكهة المختارة المقطعة (تترك وحدات الفاكهة الصحيحة لتجميل السطح ما عدا الموز) ، والمكسرات المفرية غليظًا .

٤ – تغطى الفاكهة بجزء من الكستردة المطهية ويوضع نصف الكعكة الثانى (السطح المقطوع لأسفل) . يخرم السطح بالشوكة ويسقى بالشراب كالسابق حتى تتشربه الكعكة العليا .

٥ – يغطى بباقى الكستردة ويساوى السطح جيدًا بهز الطبق خفيفًا .

٦ – يجمل بالكريمة المخفوقة والفاكهة المعدة للتجميل حسب الرغبة . يثلج قبل تقديمه .

● من أنواع الكعك المستحبة فى التريفل الكعك الإسفنجى بالشيكولاتة والقرفة .



تريفل بالفاكهة والكريمة المخفوقة



الكعكة المعكوسة Upside - Down Cake

من أطباق الحلوى اللذيذة الجميلة الشكل ويصلح تقديمها مع الشاى أيضًا كبديل للتورتة ومن مميزاتها أن الكعكة تكون مجملة بعد صنعها وقلبها من الصينية فلا تحتاج لمزيد من الجهد .

ولنجاح الكعكة المعكوسة يجب العناية بدهن الصينية بطبقة جيدة من الزبد اللين وهو الأفضل أو نوع جيد من السمن حتى لا يتلف طعم الكعكة ، وكذلك تختار الفاكهة المناسبة التى تكسب الكعكة طعمًا جيدًا ، ومن أفضل أنواع الفاكهة التفاح – الأناناس – المشمش المحفوظ أو الطازج – الخوخ المحفوظ – القراصيا ، ومن الممكن استعمال الجوافة بعد إزالة البذور والبلح الرملى بعد نزع النواة والقشرة .

وتصنع الكعكة إما بعجينة الكعك الإسفنجى ص ٧٢٦ أو بهذه العجينة:

المقادير : (العجينة السريعة)

كوب دقيق منخول

كوب سكر – ¼ ملعقة شاى ملح

٢ ملعقة شاى بيكنج بودر

½ كوب سمن سائح

بشر ليمونة – ملعقة شاى فانيليا

٢ بيضة مخفوقة قليلا – ½ كوب لبن

الطريقة السريعة :

١ – ينخل الدقيق والسكر والملح والبيكنج بودر ويوضع فى سلطانية .

٢ – تعمل حفرة بوسطه يوضع بها السمن وبشر الليمونة والفانيليا والبيض .

٣ – يضاف اللبن تدريجيًا مع التقليب بقوة بملعقة خشب أو تضرب العجينة فى الخلاط الكهربائى لمدة حوالى ٤ دقائق حتى تصير ملساء ناعمة . تعمل هذه العجينة بعد تجهيز الصينية ورص الفاكهة المختارة .

الكعكة المعكوسة بالتفاح

الإعداد المطلوب :

● ½ كيلو من التفاح الطازج . يقطع أرباع ، وتنزع البذور ثم يقطع شرائح طولية رفيعة كفصوص البرتقال . يرش عليه قليل من السكر ويغطى لحين استعماله . إذا كان التفاح من النوع الأخضر البلدى يقشر ويقطع شرائح ويلق فى محلول سكرى خفيف يغلى على النار لمدة ٢ – ٣ دقيقة . يصفى قبل استعماله .

● مقدار عجينة إسفنجية (ينظر الباب الثالث عشر) أو العجينة السابقة السريعة .

● صينية مستديرة مقاس ٢٤ سم (أو مربعة بنفس المقاس) .

يوضع بالصينية ½ كوب زبد لين يدهن به قاع وجوانب الصينية جيدًا حتى لا تلتصق الفاكهة والكعكة بها . يرش ½ كوب سكر سنترفيش على طبقة الزبد رشًا جيدًا متجانسًا (القاع والجوانب)

الطريقة :

١ – ترص شرائح التفاح بشكل منسق جميل فى الصينية المعدة بحيث يغطى قاعها ويرش التفاح بملعقة شاى قرفة ناعمة وقليل من السكر السنترفيش. توضع فى الفرن حتى يلين.

٢ – تصب العجينة الإسفنجية أو العجينة السريعة على الفاكهة المرصوصة بحيث يصل ارتفاعها إلى ½ الصينية .

٣ – تخبز فى فرن متوسط الحرارة ١٨٠°م (٣٥٠°ف) فى الرف المنصف للفرن حتى يحمر السطح السفلى ويتكرمل السكر خفيفاً لمدة حوالى ٤٠ – ٥٠ دقيقة .

٤ – تقلب الصينية وهى ساخنة فى الطبق المعد للتقديم وتترك مقلوبة على الكعكة بضعة دقائق حتى يسيل خليط السكر والزبد المتكرمل على الكعكة (إذا التصقت بعض وحدات من التفاح تسلك بسكين عريض وتوضع على الكعكة) .

٥ – تقدم الكعكة المعكوسة بالتفاح دافئة وقد يقدم معها كريمة مخفوقة أو صلصة خفيفة تعمل بشراب الفاكهة أو صلصة ليمون بالكورن فلور أو النشا .

الكعكة المعكوسة بالقراصيا

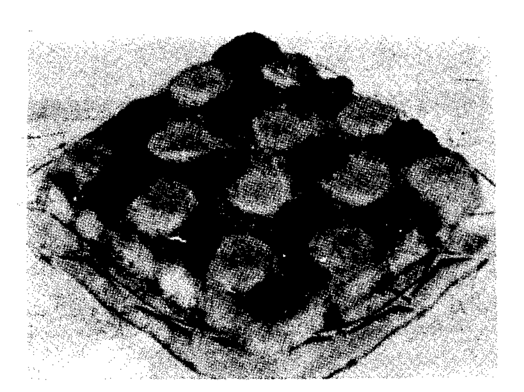
يستبدل التفاح بالقراصيا (١٠ – ١٥ واحدة) تسلق فى قليل من الماء لمدة ٥ دقائق تصفى وتنزع النواة وترص فى الصينية المعدة وتجمل بأنصاف لوز مقشور أو مشمش ويستغنى عن القرفة وتتمم كالكعكة المعكوسة بالتفاح . (ينظر الشكل) .

الكعكة المعكوسة بالبلح الرملى

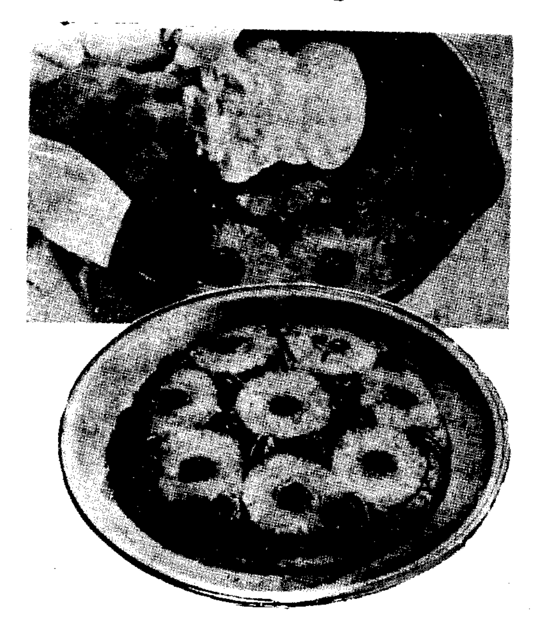
يستعمل ¼ ك بلح رملى . تنزع القشرة والنواة ويرص فى الصينية بشكل منسق مع وحدات من البندق أو اللوز أو أنصاف مشمش طازج ، كما فى القراصيا أو بالبلح والقرفة فقط كما فى الكعكة المعكوسة بالتفاح .

الكعكة المعكوسة بالأناناس

يصفى الأناناس من الشراب ويفضل المستدير الحلقات ، يرص ويوضع بوسط كل حلقة واحدة من الكريز المنزوع النوى يستعمل الشراب فى عمل صلصة خفيفة بالكسترد بودر أو الكورن فلور تقدم مع الكعكة (ينظر الشكل) .



الكعكة المعكوسة بالمشمش والقراصيا



الكعكة المعكوسة بالأناناس والكريز والجوز

أطباق الحلوى بالجيلاتين Gelatin Dishes

يدخل الجيلاتين فى كثير من الأطباق الحلوة الباردة كالألماسية بالفاكهة والبفرواز والسوفليه والتورتة المثلجة وغير ذلك ، كما يدخل فى الاطباق المملحة الراقية الباردة مثل اللحم البارد بالجلاتينا وهى الألماسية المملحة ، والسمك بالمايونيز والجلاتينا والدجاج بالجلاتينا وقوالب السلطات الباردة التى تقدم فى الولائم .

ومن الصفات العجيبة للجيلاتين أنه يتشكل بشكل القالب أو الإناء الذى يوضع فيه سواء كان مستديرًا أو مجوفًا أو مزخرفًا أو سادة ، مما يجعله مادة سهلة التطويع ويمكن بشىء من المهارة والابتكار تقديم أطباق جذابة المنظر يدخل فيها الجيلاتين .

مصادر الجيلاتين .

يحضر الجيلاتين من المصادر الآتية :

١ – **الكولاجين Collagen** وهو المكون الأساسى للنسيج الضام فى اللحوم والذى يتحول إلى جيلاتين بالغليان فى الماء (تنظر اللحوم – الباب الخامس) كما يوجد فى الغضاريف وجلود الحيوانات وفى مثانة الأسماك .

٢ – **عظام الحيوانات** وتفضل الكبيرة عن الصغيرة السن ، لأنها تحتوى على نسبة أقل من الماء وتنتج (جيلاتين) أفضل كمًّا ونوعًا .

٣ – **حوافر الحيوانات** وينتج منها الغراء وهو الصورة الخام غير النقية للجيلاتين ومعروفة استعمالاته فى الصناعات المختلفة .

وينقى الجيلاتين بمعاملته بالأحماض أوالقلويات حتى يكون شفافًا خاليًا من الشوائب وصالحًا للأكل .

الجيلاتين الصالح للأكل :

يكون نقيًّا شفافًا خاليًا من الشوائب ، لا طعم ولا رائحة له ، سريع الذوبان فى الماء الساخن .

أشكال الجيلاتين المتداولة :

أنقى وأفضل أنواع الجيلاتين هو الإيسنجلاس Isinglass المستخرج من مثانة الأسماك ، وهو خالٍ من الرائحة والطعم ولكنه غالى الثمن . ويصلح للألماسية الحلوة والمملحة وأطباق الجيلاتين المختلفة .

أشكال الجيلاتين الأخرى هى :

١ – **التتقال** أو الجيلاتين الورق ويوجد على شكل شرائح مستطيلة رقيقة جدًّا شفافة ، وكلما كانت الأوراق رقيقة دلت على نقاوة الجيلاتين ويستعمل فى الأطباق الحلوة والمملحة ، ويحتاج لدقة فى الوزن .

٢ – **مسحوق الجيلاتين الأبيض غير المحلى** : يوجد فى شكل بلورات صغيرة أكثر خشونة من الجيلاتين المحلى (علب الجلى) ويباع معبأ فى أكياس أو علب صغيرة ، وهو أسهل فى الوزن والاستعمال وأسرع ذوبانًا من التتقال ، ويصلح للأنواع الحلوة والمملحة على السواء .

٣ – **الجيلى التام التجهيز المحلى بالسكر** : وهو جيلى العلب السريع الذوبان ، وهو أكثر الأنواع انتشارًا ، ويوجد فى شكل مسحوق دقيق البلورات مخلوط بالسكر وبعض الأحماض كحمض الستريك والطرطريك ومواد النكهة كالبرتقال والأناناس والفراولة . إلخ ومواد ملونة ويتراوح وزن المكونات بين ٩٠ ، ١٠٠ جم وهى كافية لعمل ٢ كوب من الماء والجيلى المحلى سهل الاستعمال ويوفر كثيرًا من وقت وجهد ربة البيت ويصلح للأنواع الحلوة فقط .

القيمة الغذائية للجيلاتين :

هو البروتين الحيوانى الوحيد الناقص لافتقاره إلى بعض الأحماض الأمينية الأساسية الضرورية لنمو الجسم وبنائه كالتربتوفان ، وبه نسب ضئيلة من الفنيل الآنين والثريونين ، ولذلك فإن قيمته الحيوية منخفضة ولا يصلح بمفرده كغذاء لبناء أنسجة الجسم ونموها ، خاصة وأن الكميات المستعملة منه صغيرة (ملعقة كبيرة أى حوالى ٢٠ جم لكل ٢ كوب سائل تمد الجسم بحوالى ٤ جرام من البروتين الناقص) . ينظر البروتين ص ١٥ - الباب الأول .

هضم الجيلاتين :

يعتبر الجيلاتين من أسهل الأطعمة هضمًا ، ويساعد على تدفق العصارات الهضمية بالمعدة ، ولذا فهو من الأطعمة المناسبة لتغذية الأطفال والمرضى والمسنين ، خاصة لما يضاف إليه من مواد غذائية ترفع من قيمته الغذائية كالفاكهة أو العصير أو البيض أو اللبن مما يجعله لذيذ الطعم سهل المضغ والبلع والهضم . ويقال إن الجيلاتين له تأثير جيد على نمو وتقوية الأظافر .

خواص الجيلاتين :

- الجيلاتين مادة صلبة سهلة الكسر كما فى التمثال ويمكن حفظه طويلا فى حالة جيدة .
- عند وضع الجيلاتين فى الماء يمتص الماء تدريجيًا وينتفخ ويلين (يلاحظ ذلك بصفة خاصة فى شرائح الجيلاتين) وبالانتفاخ تتغير خواص الجيلاتين ويتحول من مادة جافة إلى سائل لزج يتجمد بالتبريد كالآتى :

لإعداد الجيلاتين كالألماسية مثلا فلابد أن تمر بخطوتين :

الأولى : ذوبان الجيلاتين تمامًا وانتشاره فى السائل مكونًا ما يعرف بالصُل Sol ، وهو الاسم العلمى لهذا المحلول وأحد أشكال المحاليل الغروية (سبق ذكره فى النشا) .

الثانية : تبريد محلول الصُل لتكوين ما يعرف بالجل وهو أحد أشكال المحاليل الغروية أيضًا .

(ينظر صُل وجل النشا ص ٥٤٠ - الباب الحادى عشر) .

صُل الجيلاتين (Sol)

عند إذابة الجيلاتين فى الماء الساخن يتفكك وتنتشر جزيئاته الدقيقة تدريجيًا فى الماء وهو وسط الانتشار ، ويتكون محلول لزج يسمى صل الجيلاتين . وتتوقف درجة لزوجة السائل على كمية أو تركيز الجيلاتين المذاب فى الماء .

جل الجيلاتين Gel :

عند تبريد محلول الصُل السابق بوضعه فى الثلاجة يتحول من الحالة السائلة إلى قوام هلامى مرن مطاط (قوام الألماسية) وهو جل الجيلاتين . ويحدث ذلك لأن جزيئات الجيلاتين المنتشرة فى السائل تقترب من بعضها وتتشابك فيقل الحجم نوعًا ويتكون هيكل شبكى دقيق يحبس داخله الماء ويمنع حركته فيفقد محلول الصل سيولته ويتحول إلى جل مرن القوام .

وهذا هو السبب أن الألماسية بالتبريد تتجمد وتأخذ شكل القالب ، وإذا وضعت خارج الثلاجة فترة طويلة وخاصة فى الجو الحار تتباعد بعض جزيئات الجيلاتين عن بعضها وتنفصل أو ينكسر الهيكل الشبكى ويتسرب الماء وهى الظاهرة المعروفة بالتدميع Syneresis ، والتى تفقد الألماسية جمال هيكلها وتنسيقها البديع . (ينظر الزبادى ص ٤٦٠ - الباب التاسع)

لنجاح أطباق الجيلاتين

١ – يجب أن يكون تركيز الجيلاتين فى الخليط صحيحًا لتكوين الجل الجيد القوام ويجب ألا يقل عن ٢٪ من المحلول .

٢ – بالنسبة للألماسية يستعمل عادة ٢٠ جرامًا من الجيلاتين لكل ٢ كوب سائل (ماء أو عصير فاكهة) ، أو ملعقة كبيرة من مسحوق الجيلاتين غير المحلى وتزاد الكمية فى الجو الحار إلى ٣٠ جم ، وتقل الكمية إلى ١٥ جم بالنسبة لأطباق الجيلاتين التى تحتوى على اللبن والبيض والكريمة كالبفرواز .

٣ – التتقال أو ورق الجيلاتين يحتاج إلى وزن دقيق نظرًا لاختلاف سُمك الورق ، وقد يتعذر ذلك على ربة الأسرة ، وتسهيلا للعمل يمكن اعتبار وزن ورقة الجيلاتين حوالى ٦ جرامات .

٤ – ينقع ورق الجيلاتين بعد تكسيره بالمقص فى ماء بارد لمدة حوالى ٥ دقائق حتى يلين وينتفخ قبل إذابته على حمام مائى ساخن أو نار هادئة

وهذه الخطوة هامة جدًّا ويجب عدم إذابة الجيلاتين مباشرة على النار وإلا احترق وتبخر الماء قبل ذوبانه (يشـيط) .

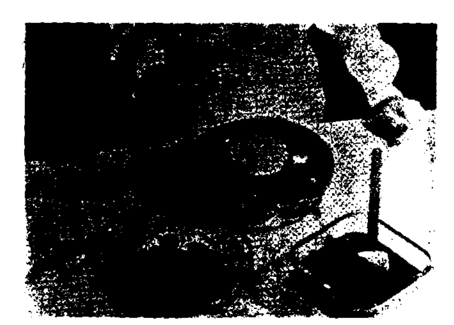
٥ – وضع الألماسية فى قالب كبير يستغرق ضعف وقت القوالب الصغيرة لتبريده وتتراوح مدة التبريد (٢ كوب) من ٣ – ٤ ساعات

٦ – التبريد البطىء فى الثلاجة ينتج الماسية جيدة تحتفظ بتماسكها مدة طويلة .

٧ – التبريد السريع فى الفريزر يؤدى إلى تعكير الخليط ، وتكوين بلّورات ثلجية على سطحه وسرعة تفككه فى درجة حرارة الغرفة . [درجة حرارة الغرفة ٢٠° م ، أى معتدل لا حار ولا بارد ، وهو تقدير قياسى متعارف عليه] .

٨ – تقلب الألماسية بغمس القالب فى ماء دافئ ، أما قوالب البفرواز فيفضل دهن القالب خفيفًا بزيت من نوع جيد كزيت الذرة فيسهل انزلاقها منه دون أن تفقد شكلها الجيد .

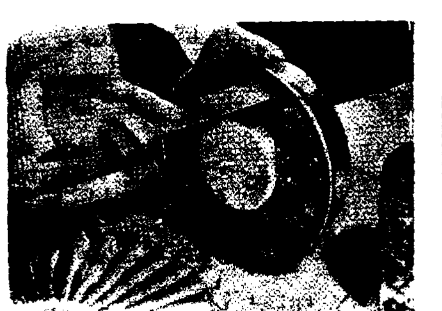
٩ – يفضل تقديم الألماسية وأطباق الجيلاتين الأخرى فى أطباق بلّورية أو من المعدن اللامع كالفضة والأستينلس ستيل حتى يعكس الطبق ألوانها الجذابة ويضفى عليها بريقًا جميلاً .



١ – ترص الفاكهة على طبقة خفيفة من الجلاتين الجامد فى القالب أو توضع بالملعقة بدون ترتيب



٢ – بعد ملء القالب بالفاكهة والجيلى بالتبادل يصب باقى الجيلاتين على السطح ويثلج



٣ – بعد غمس القالب فى ماء دافئ أو يمرر القاع سريعا على النار تسلك الجوانب بسكين عريض ويقلب على الطبق

الجيلى السريع بالفاكهة Jelly
(باستعمال جيلى العلب)

هو الجيلى المحلى الملون ولا يحتاج إلى وزن لأن محتويات العلبة معروفة الوزن ومعروفة أيضًا كمية الماء الواجب إضافتها ، ولذلك فهو سريع وسهل الاستعمال وإن كانت نكهة الفاكهة المستعملة لا تعادل الطبيعية .

المقادير :

علبة جيلى أناناس أو ليمون
٢ كوب ماء مغلى
ملعقة شاى عصير ليمون لتحسين الطعم
٢ من الموز الجامد – ½ ك فراولا معدة

الطريقة :

١ – تفرغ محتويات العلبة فى سلطانية .

٢ – يصب عليها الماء المغلى مع التقليب المستمر حتى يذوب الجيلاتين تمامًا (قد يضاف كوب واحد مغلى ، وبعد ذوبان المحتويات يضاف الثانى باردًا للإسراع فى تبريد الخليط) .

٣ – يضاف عصيرالليمون ، وتوضع طبقة من الجيلى السائل سُمكها حوالى ٢ سم فى قاع قالب ألماسية مجوف مبلل (القالب المجوف يجمد الألماسية سريعًا) ويجب أن يكون نظيفًا مبللاً حتى لا تترك الفوطة عند تجفيفه شوائب تعكر الألماسية

٤ – تترك طبقة الجيلى حتى تتجمد فى الثلاجة . يقطع الموز حلقات قبيل رصه فى القالب مباشرة حتى لا يسود ويمكن غمسه فى قليل من الجيلى السائل .

٥ – يرص الموز بشكل منسق ويغطى باحتراس بطبقة من الجيلى باستعمال الملعقة كالسابقة وتترك حتى تتجمد .

٦ – ترص طبقة من الفراولة المنزوعة الكأس المعدة وتغطى بالجيلى كالسابق .

٧ – تكرر العملية حتى يمتلئ القالب بحيث تكون الطبقة الأخيرة من الجيلى .

٨ – يثلج القالب حوالى ١ – ٢ ساعة (هذا بخلاف عدد مرات التجميد السابقة) .

٩ – عندما يتجمد يغمس القالب فى ماء دفئ لمدة قصيرة لإذابة طبقة رقيقة من الجيلاتين الملتصق بالقالب دون أن يتأثر باقى الجيلى . وفى الحالات العاجلة يمكن تمرير القالب سريعا على لهب الموقد حتى ينفصل الجيلى عن القالب .

١٠ – يجفف سطح القالب باحتراس ويوضع عليه طبق التقديم ، ويمسك الطبق والقالب باليدين جيداً ويقلب بحيث يكون القالب لأعلى والطبق لأسفل .

١١ – يهز بقوة لتحريك محتوياته فتنزلق الألماسية فى الطبق .

١٢ – قد تجمل الألماسية ببعض وحدات صحيحة من الفراولة .

● **كوب جيلى (٢٤٠ جم) يعطى ١٤٠ سعرًا ، ٤ جم بروتين .**

● قد تخلط الفاكهة كلها بدون تنسيق ، بالجيلى البارد الغليظ نوعًا حتى لا تطفو على السطح ، ويثلج القالب مرة واحدة .

الألماسية بالبرتقال Orange Jelly
(باستعمال التنقال)

طعمها أفضل من الجيلي السابق . لأن السائل المستعمل عصير الفاكهة بنكهتها الطبيعية المميزة . ويختار البرتقال البلدى الكثير العصارة (½ – ¾ كيلو) ويمكن عمل الماسية البرتقال فى طبقات مع الفاكهة كالموز مثل جيلى العلب السابق .

المقادير :

٢ كوب سائل مكون من :
½ كوب ماء ، ١ ½ كوب عصير برتقال
أو كوب عصير وكوب ماء

٢٠ جم تتفال (٣ ½ ورقة جيلاتين)
ملعقة كبيرة عصير ليمون لتحسين الطعم
½ كوب سكر سنترفيش (أو سكر **قوالب** ١٢ – ١٥ قطعة)

الطريقة :

١ – يغسل البرتقال ويجفف وتحك حوالى ٧ قطع من السكر فى القشرة وهذا يكسب الألماسية لونًا ونكهة جيدة . فى حالة السكر السنترفيش تبشر برتقالة خفيفًا وبعد إذابة الجيلاتين على النار يصفى للتخلص من البشر ، وقد تستعمل قشرة رفيعة .

٢ – يكسر الجيلاتين بالمقص أو باليد وينقع فى الماء البارد (½ كوب أو كوب) ويترك ٥ دقائق حتى يلين .

٣ – يوضع الجيلاتين المنقوع فى الماء والسكر وبشر البرتقال فى حالة استعماله فى إناء نظيف تماماً ويرفع على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشب حتى يذوب الجيلاتين والسكر مع نزع الشوائب فى حالة وجودها .

٤ – يبعد عن النار ويبرد . يضاف عصير البرتقال والليمون مع التقليب الجيد .

٥ – يصفى الخليط بمصفاة سلك نظيفة لحجز البشر والشوائب الأخرى .

٦ – يصب فى قالب ألماسية مغسول غير مجفف ويترك حتى يبرد تمامًا قبل وضعه فى الثلاجة أو على ثلج مجروش حتى يتجمد

● عصير البرتقال والليمون (ومثله العصائر الأخرى) لا يرفع على النار حتى يحتفظ بلونه ونكهته وفيتامين ج .

● استعمال كميات زائدة من السكر يؤخر تجمد الجيلاتين .

الألماسية الناجحة :

١ – مظهرها براق لامع غير معتم (رائقة) .

٢ – رجراجة غير جامدة (تركيز الجيلاتين صحيح) .

٣ – متماسكة لا تفقد شكلها عند قطعها بالملعقة .

٤ – خالية من الأجزاء المطاطة والخيوط والكتل الجيلاتينية غير الذائبة .

٥ – لون ونكهة الفاكهة أو المادة الغذائية المستعملة ظاهرة ومميزة .

● فى حالة استعمال مسحوق الجيلاتين غير المحلى تؤخذ ملعقة كبيرة للمقادير السابقة (ألماسية البرتقال) .

الألماسية غير الناجحة :

● **تكون غير متماسكة مائلة للسيولة (الجل ضعيف) للأسباب الآتية :**

١ – تركيز الجيلاتين أقل من المطلوب خاصة فى المحاليل الحمضية كالليمون .

٢ – عدم إذابة الجيلاتين وانتشاره جيدًا فى السائل .

٣ – مدة التثليج غير كافية .

٤ – زيادة مقدار السكر عن المطلوب .

● **تكون جامدة مطاطة (الجل شديد الصلابة) للأسباب الآتية :**

١ – زيادة تركيز الجيلاتين .

٢ – تبخر جزء من السائل قبل تمام ذوبان وانتشار الجيلاتين فيه .

٣ – تثليج الألماسية فى الفريزر أو لمدة طويلة .

تفسير علمى :

تركيز الجيلاتين الضرورى لتكوين جل جيد يتفاوت تبعًا لحموضة خليط الألماسية ، فتستعمل كمية أقل من الجيلاتين عندما يصل الجيلاتين إلى درجة ال PH = ٥ (وهى نقطة التعادل الكهربى للجيلاتين) وتزيد النسبة بزيادة حموضة الخليط (أقل من ٥) أو قلويته (أكثر من ٥) ولتفسير ذلك :

ألماسية الليمون شديدة الحموضة PH = ٣,١ ولذلك فهى تحتاج إلى تركيز أكبر من الجيلاتين عن ألماسية اللبن الأقل حموضة PH= ٧ حتى تعطى القوام الرجراج الهلامى المطلوب .

● **نقطة التعادل الكهربى للبروتين Iso-electricpoint**

هى درجة ال PH التى تتساوى فيها الشحنات الموجبة ، أى أيونات الأيدروجين (الحامض) والشحنات السالبة أى أيونات الأيدروكسيد (القلوى) على جزء البروتين ، وفى هذه الحالة تقترب جزيئات البروتين من بعضها البعض وترسب. (ينظر الأحماض والقلويات وتأثيرها على الأطعمة ص ٨٦ – الباب الثالث) .



– يلوى الجزء العلوى بقوة باليد لنزعة



٢ – تقطع الثمرة شرائح عرضية اسم وينزع الغلاف ويقور المنتصف



٣ – لتقديم الأناناس فى القشرة تقطع الثمرة ٤ أجزاء بالطول ويمرر السكين بين القشرة والثمرة

طريقة تقطيع ثمرة الأناناس لتناولها طازجة بدون شراب . أما بالنسبة لألماسية الأناناس فيجب طهى الأناناس الطازج فى شراب خفيف لإتلاف الإنزيم الذى يعطل تجمده .

الماسية الليمون Lemon Jelly

لارتفاع الحموضة بالليمون يزاد الجيلاتين إلى ٤ ورقات بدلا من ٣½ فى البرتقال لإكسابها القوام المتماسك .

المقادير :

٤ ورقة جيلاتين

٢ كوب سائل مكون من :

¼ كوب عصير ليمون – ١¾ كوب ماء

أو ⅓ كوب عصير ليمون ، ١⅔ كوب ماء

حوالى ¾ كوب سكر سنترفيش للتحلية

أو سكر ماكينة (حوالى ١٨ قطعة)

الطريقة :

تعمل كطريقة الماسية البرتقال . وهى أكثر شفافية ، وقوامها رجراجًا بدرجة أكبر من عصائر الفاكهة الأخرى .

الماسية الفراولا (Strawberries)

تختار الفراولا الممتلئة بالعصير الأحمر وإذا كان لون العصير باهتًا يمكن تلوينه ببضع قطرات من اللون الأحمر المعروف بالكتشنيل أو الألوان المائية النباتية الأخرى . المقدار يكفى ٢ – ٣ أشخاص .

المقادير :

٣½ ورقة جيلاتين ، ½ كوب ماء

١½ كوب عصير فراولا (حوالى ½ ك فراولا)

ملعقة كبيرة عصير ليمون لتحسين الطعم واللون (وقد يضاف قطرات من اللون) ، ½ كوب سكر

الطريقة :

١ – تغسل الفراولا فى إناء عميق به كمية كافية من الماء البارد وتنشل سريعًا للتخلص من الرمل – ينزع الكأس الأخضر وتعصر بمصفاة ضيقة الثقوب .

٢ – يكيل العصير لمعرفة المقدار المطلوب وتعمل كالماسية البرتقال .

● تطبق طريقة الماسية البرتقال والفراولا على الفاكهة الأخرى كالمشمش والمانجو والعنب والرمان وقمر الدين وغير ذلك .

الماسية الأناناس (Pineapple)

يحتوى الأناناس الطازج على إنزيم يحلل البروتين ويسمى بروملين bromelin ، فإذا استعمل الأناناس بحالته الطازجة النيئة يحلل الجيلاتين وهو بروتين وتكون النتيجة أن الجيلاتين يفقد قدرته على تكوين الجل (لا يتجمد) ولذا يجب استعمال الأناناس مطهيًا فى شراب خفيف مثلا كما فى الأناناس المعلب الذى يعرض للحرارة قبل حفظه بالتعليب . وبذلك يتلف إنزيم البروملين ولا يكون له تأثير على الجيلاتين عند عمل الألماسية. المقادير والطريقة كألماسية البرتقال والفراولا. شكل الأناناس الطازج ص ٧٨٧.

الجيلى المخفوق - أبيض ثلجى

خفق الجيلى فى أثناء تجمده يدخل به كمية من الهواء تعمل على خفته (غاز × سائل) وتكسبه اللون الأبيض الثلجى وفى نفس الوقت تخفض من حلاوة الجيلى ولذا يزاد السكر قليلا.

المقادير :

علبة جيلى ليمون أو أناناس	ملعقة شاى بشر ليمون
١¾ كوب ماء مغلى	ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملعقة كبيرة سكر سنترفيش	بياض ٢ بيضة

الطريقة :

١ - يخلط الجيلى بالسكر فى سلطانية ويفكك جيدًا.

٢ - يصب عليه الماء المغلى مع التقليب حتى يذوب تمامًا. قد يعاد الخليط على نار هادئة حتى يذوب تمامًا.

٣ - يضاف بشر وعصير الليمون ويترك الخليط حتى يبدأ فى التجمد. (يوضع فى الثلاجة).

٤ - يخفق بقوة بمضرب عجل أو فى الخلاط الكهربائى (المضارب) لإدخال كمية من الهواء تكسبه قوامًا خفيفًا ويبدو لونه وشكله كالثلج الأبيض.

٥ - يخفق بياض البيض جامدًا ويضاف للجيلى المخفوق ويستمر فى الخفق حتى يصير الخليط جامدًا مع احتفاظه بتماسكه، ويجب الإسراع فى عملية الخفق حتى لا ينصهر الجيلى.

٦ - تملأ كاسات بلّورية (٥ - ٦ كاسة) بالجيلى المخفوق وتجمل بشريحة ليمون أو قطعة كريز. تثلج قبل التقديم.

● **الرغوة من الرغويات Foams** : وهى إحدى الحالات الغروية التى ذكر نماذج لكثير منها فى أبواب هذا الكتاب. والمقصود بالرغوة إدخال كمية من الغاز كالهواء فى السائل تعمل على خفة المنتج وكبر حجمه. مثال ذلك خفق البيض فى الكعك الإسفنجى والمرانج .. إلخ وخفق الكريمة وخفق الجيلى فيعطى حجمًا أكبر وأخف. (ينظر خفق البيض - الباب العاشر).

جيلى اليوغورت (اللبن الزبادى) Yoghourt Jelly

يناسب جميع الأعمار وخاصة الأطفال والمرضى، مرتفع القيمة الغذائية وسهل الهضم.
ويفضل الجيلى الفاتح اللون كالليمون والأناناس والبرتقال (يكفى ٤ - ٦ أفراد).

مقادير :

علبة جيلى أناناس	ملعقة شاى عصير ليمون
ملعقة كبيرة سكر	٤ كوب لبن زبادى قليل الحموضة
كوب ماء مغلى، ¼ كيلو فراولا معدة للتجميل	بياض ٢ بيضة

الطريقة :

١ – يخلط الجيلى بالسكر ويضاف إليه الماء المغلى مع التقليب حتى يذوب .

٢ – يضاف عصير الليمون ويترك حتى يبرد تمامًا دون أن يتجمد .

٣ – يفرغ الزبادى فى سلطانية كبيرة ويضاف إليه الجيلى البارد تدريجيًا مع التقليب بخفة .

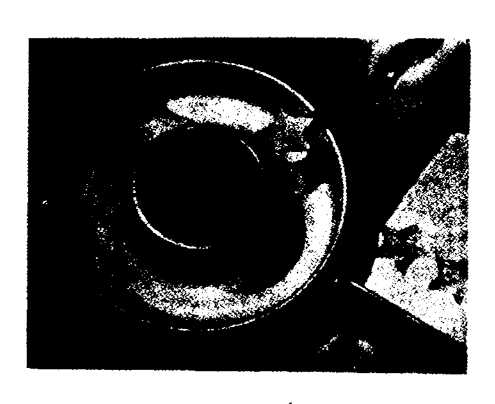
٤ – يخفق بياض البيض جامدًا ويقلب بخفة مع خليط الزبادى .

٥ – تملأ ٤ – ٦ كاسات طويلة إلى منتصفها بجيلى الزبادى وتثلج حتى تتجمد .

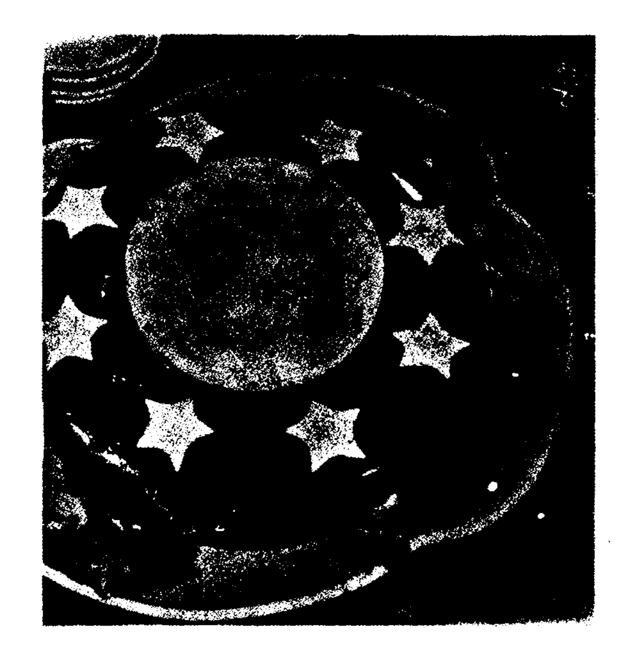
٦ – يغطى سطحها بأنصاف فراولا معدة ، ثم تملأ الكاسات للنهاية بباقى جيلى الزبادى ويجمل السطح بواحدة من الفراولا الصحيحة ، يثلج قبل التقديم .

● يمكن استبدال الفراولا بقطع من الأناناس أو الكريز المحفوظ وغير ذلك .

الماسية فراولا مجملة



يجمل قاع قالب الألماسية بوحدات من الفاكهة أو باشكال زخرفية من جيلى اللبن المجمد أو اليوغورت تترك حتى تثبت على الألماسية . وتصب باقى الألماسية حتى يمتلئ القالب .



الكريمات الراقية بالجيلاتين Creams

من أطباق الحلوى الباردة الراقية تلك الأنواع التى تدخل فيها الكريمة اللبانى (أو المجففة) كأحد المكونات مع الجيلاتين ومنها السوفليه والبفرواز وهى مرتفعة القيمة الغذائية ، مرنة القوام ملساء ناعمة دسمة .

وتقدم إما كطبق من الحلوى الباردة بعد تجميلها بالفاكهة والمكسرات أو حسب الرغبة ، أو تدخل كنوع من الحشو الراق للتورتات المثلجة والشارلوت روس وغير ذلك .

وبشىء من الابتكار والتجديد يمكن تقديم أطباق راقية باستخدام السوفليه أو البفرواز مع الكعك الإسفنجى أو بسكويت سافوى والشيكولاتة والفاكهة .. إلخ .

وفيما يلى بعض النماذج .

السوفلية الحلو البارد Soufflées

سوفلية الليمون

عبارة عن خليط خفيف ناعم أملس مرن ، يعتمد فى خفته على خفق كل من بياض البيض والكريمة لإدخال كمية من الهواء (رغوة – غاز × سائل) ويعتمد فى تماسكه ومرونته على وجود الجيلاتين ، وقد سبق ذكر السوفليه الساخن المملح والحلو فى البيض ، (الباب العاشر) . سوفليه كلمة فرنسية معناها هش أو خفيف . المقدار يكفى ٤ – ٥ أشخاص .

المقادير :

صفار ٣ بيضات طازجة

٣/٤ كوب سكر ناعم

٢ ورقة جيلاتين يكسر وينقع فى ١/٢ كوب ماء

أو ١/٢ علبة جيلى ليمون مذابة فى ١/٢ كوب ماء مغلى

ملعقة شاى بشر ليمون

٤ ملعقة كبيرة عصير ليمون

كوب كريمة لبانى (أو كريمة مجففة)

بياض ٣ بيضات ، ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يذاب الجيلاتين المنقوع على نار هادئة (فى حالة استعماله) .

٢ – يخفق صفار البيض فى سلطانية بمضرب يدوى أو كهربائى ويضاف إليه السكر المنخول مع استمرار الخفق على بخار حمام مائى (توضع السلطانية على إناء به ماء يغلى بحيث تستقبل البخار فقط ولا تلامس الماء) .

٣ – عندما يغلظ الخليط ويفتح لونه (حوالى ٥ دقائق بالمضرب اليدوى) يرفع من الحمام المائى .

٤ – يضاف الجيلاتين الساخن لخليط البيض مع التقليب الجيد .

٥ – يضاف بشر وعصير الليمون ويترك الخليط حتى يبرد .

٦ – فى هذه الأثناء تخفق الكريمة (المجففة تحول لسائل وتخفق) بمضرب سلك أو عجل باحتراس حتى تغلظ وتقلب بخفة مع خليط البيض والجيلاتين البارد قبل أن يتجمد . (إذا تجمد الخليط تعرض السلطانية لبخار ماء ساخن بضع ثوانى وتقلب قبل إضافة الكريمة . يجب أن تكون الكريمة والجيلاتين باردين حتى لا تنفصل الكريمة أو تطفو على السطح .

٧ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويكون رغوة بيضاء (منقار لين . ينظر خفق البيض - الباب العاشر) .
٨ - تضاف إليه الفانيليا ويقلب بخفة متناهية مع خليط السوفليه السابق حتى يصير الخليط خفيفًا ناعمًا متجانسًا تمامًا .
٩ - يصب فى طبق بلّور كبير عميق أو ٤ - ٥ كاسات بلّورية بحيث يكون السطح أملس ناعمًا . يثلج حتى يتماسك .
١٠ - يجمل السوفلية بشريحة ليمون أو المكسرات كالفستق أو الكريمة المخفوقة قبل التقديم. الشكل الملون بعد ص ٧٤٤

السوفليه الناجح :

● يكون ناعمًا أملس ومتجانس اللون والقوام ، خفيفًا وخاليًا من الفقاعات الكبيرة (عدم خلط البياض المخفوق جيدًا) أو الكريمة الطافية على السطح (نتيجة لإضافتها لخليط الجيلاتين وهو سائل ودافئ) .
● جل السوفليه المتكون يكون متماسكًا مرنًا فى ليونة (غير مطاط نتيجة لزيادة مقدار الجيلاتين) .

سوفليه الشيكولاته

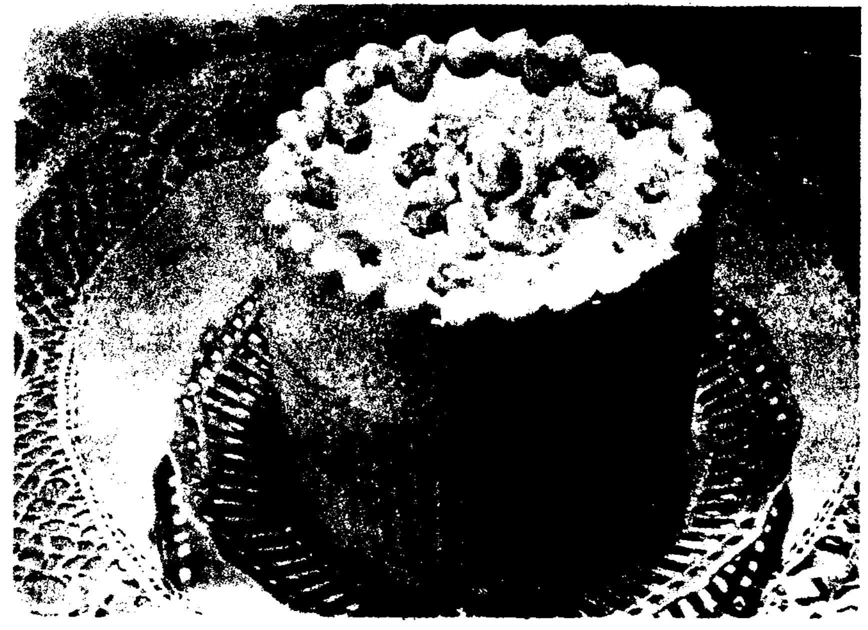
كمقادير وطريقة سوفليه الليمون باستبدال بشر وعصير الليمون بالشيكولاته كالآتى :

٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة أو كاكاو تذاب فى ½ كوب لبن ساخن + ملعقة كبيرة عصير ليمون + ملعقة شاى فانيليا . يضاف هذا الخليط للصفار المخفوق مع السكر بعد إضافة الجيلاتين ويتمم كسوفليه الليمون .

سوفليه موكا Mocka Soufflées

يدخل فيه خليط من القهوة أو النكسافيه ، والشيكولاتة أو الكاكاو كالآتى :

½ كوب قهوة ثقيلة + ملعقة كبيرة كاكاو ، أو ملعقة كبيرة نسكافيه ، ملعقة كبيرة كاكاو ، تذاب فى ½ كوب لبن ساخن وتضاف للصفار المخفوق وتتمم كالسابق . قد يقدم فى القالب التقليدى المبين بالشكل .



تلف ورقة سميكة حول القالب من الخارج ضعف ارتفاعه وتربط فى هذا الوضع بصب خليط السوفلية حتى إلى ارتفاع الورقة - يجمد فى الثلاجة تنزع الورقة ويجمل بالكريمة

بافيريان كريم Bavarian Cream

أو كريم بفرواز (فرنسى) Créme Bavaroise

البفرواز من أطباق الحلوى الباردة الراقية كالسوفليه وينسب الاسم إلى مدينة بفيير بفرنسا Bavière ، وهو نوع من الكريمة الناعمة الملساء الدسمة ، ويصنع من الكريمة الإنجليزى وهى الكستردة المطهية ويضاف إليها الجيلاتين والكريمة اللبانى (أو المجففة) المخفوقة مما يجعل البفرواز دسمًا مرتفع القيمة الغذائية ، ومن الممكن استبدال الكريمة الإنجليزى بعصير الفاكهة كالبرتقال والفراولا والمشمش .. إلخ تكسبه طعمًا لذيذًا وأقل دسمًا .

أولاً : بفرواز أساسه الكريمة الإنجليزى
(أى الكستردة المطهية)

بفرواز الفانيليا (يكفى ٤ - ٦ أشخاص)

الإعداد :

● كريمة إنجليزى (كستردة مطهية) مكونة من : ٢ بيضة كبيرة - ملعقة كبيرة كسترد بودر - ½ كوب سكر سنترفيش ، ٢ كوب لبن مغلى - ملعقة شاى فانيليا .

● ٢ ورقة جيلاتين تكسر وتنقع فى ¼ كوب ماء بارد لمدة ٥ دقائق ثم تذاب على نار هادئة مع التقليب .
أو ملعقة كبيرة جيلاتين مسحوق غير محلى مذاب فى ¼ كوب ماء مغلى .

● ½ كوب كريمة لبانى مخفوقة (أو كريمة مجففة تحول إلى سائل وتخفق) - ينظر خفق الكريمة الباب التاسع - اللبن .

● طبق بلّور عميق (حجمه مناسب) أو ٤ - ٦ كاسات بلّورية أو قالب ألماسية سعته حوالى ٤ كوب يدهن خفيفًا بزيت جيد حتى يسهل انزلاق البفرواز محتفظًا بشكله دون الحاجة إلى غمس القالب فى ماء دافئ. الشكل الملون قبل ص ٨٠١.

الطريقة :

١ - **تعمل الكريمة الإنجليزى كالآتى** : يخلط الكسترد بودر والسكر فى سلطانية ويضاف إليه البيض مع التقليب الجيد بملعقة خشب أو مضرب سلك من الصلب غير القابل للصدأ . يصب اللبن المغلى تدريجيًا على الخليط مع التقليب بقوة بالملعقة أو المضرب - يعاد الخليط على نار هادئة فى إناء مستدير القاع مع التقليب المستمر حتى يغلظ الخليط دون أن يغلى . تضاف الفانيليا .

٢ - يضاف الجيلاتين الذائب وهو ساخن إلى الكريمة الإنجليزى الساخنة السابقة مع التقليب الجيد (يحفظ الخليط فى السلطانية مغطى حتى لا تتكون قشرة على السطح إلى أن يبرد تمامًا) .

٣ - تخفق الكريمة اللبانى حتى تغلظ وتقلب بخفة مع الخليط السابق البارد وقبل أن يتجمد

٤ - يصب فى الطبق البلّور أو الكاسات أو القالب المدهون حسب الرغبة . يوضع فى الثلاجة

٥ - يترك حوالى ٢ - ٣ ساعة حتى يجمد ، وفى حالة استعمال القالب يقلب على طبق فضى أو من البلور وقد يجمل البفرواز خفيفًا بالكريمة المخفوقة أو الفاكهة أو المكسرات كالفستق .

● للحصول على خليط ناعم خفيف يفصل الصفار عن البياض فى الكريمة الإنجليزى ويضاف البياض المخفوق أخيرًا .

بفرواز بالشيكولاته

يخلط مع الكسترد بودر والسكر ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة بودرة أوكاكاو ويعدل السكر فى حالة استعمال الكاكاو إلى ¾ كوب بدلا من ½ فى بفرواز الفانيليا – يتمم كالسابق .

بفرواز بالنسكافيه

تخلط ٢ ملعقة شاى نسكافيه مع الكسترد بودر والسكر ، ويعمل كبفرواز الفانيليا وقد يضاف للخليط فى النهاية ½ كوب بندق محمص مفرى . وفى حالة عدم توفر النسكافيه يستعمل ¾ كوب قهوة مركزة مصفاة ، ¾ كوب سكر ويعدل مقدار اللبن فى الكريمة الإنجليزى إلى ½١ كوب بدلا من ٢ كوب .

البفرواز الناجح :

ناعم أملس دسم – قوامه متماسك مرن من دون مطاطية شديدة خالٍ من كتل الجيلاتين غير الذائبة ، والكريمة متجانسة فى الخليط غير طافية على السطح ومثلها السوفليه (يحدث هذا إذا أضيفت للخليط وهو دافئ) .



تقديم بفرواز الشيكولاتة كنوع من التورته المثلجة باستعمال بسكويت سافوى

ثانيًا : بفرواز أساسه عصير الفاكهة

بفرواز الفراولا

الإعداد :

● فراولا معدة ومغسولة (حوالى ½ ك) تصفى خلال مصفاة سلك نظيفة أو فى خلاط الفواكه الكهربائى .

كوب عصير فراولا ، كوب كريمة لبانى مخفوقة (أو مجففة) .

أو ١½ كوب عصير فراولا ، ½ كوب كريمة مخفوقة

● سكر للتحلية حوالى ½ – ¾ كوب ، ملعقة كبيرة عصير ليمون .

● ٣ ورقة جيلاتين سميكة تكسر وتنقع فى ¼ كوب ماء بارد لمدة ٥ دقائق ثم تذاب على نار هادئة مع التقليب .

● طبق بلّور عميق أو ٤ – ٦ كاسات أو قالب ألماسية مدهون خفيفًا بزيت جيد .

● بضع قطرات من لون أحمر (الألوان الخاصة بالأطعمة) لتحسين لون الفرولا وقد يستغنى عنه .

الطريقة :

١ – يضاف السكر للجيلاتين الذائب الساخن مع التقليب الجيد حتى يذوب السكر .

٢ – يضاف الخليط إلى عصير الفرولا فى سلطانية نظيفة كما يضاف عصير الليمون وقد يضاف بضع قطرات من اللون الأحمر إذا كان لون الفراولا باهتاً . يغطى الخليط ويترك حتى يبرد .

٣ – تخفق الكريمة حتى تغلظ وتقلب بخفة مع خليط الفراولا البارد .

٤ – يصب الخليط فى الطبق أو الكاسات أو القالب ويثلج حتى يجمد ٢ – ٣ ساعة .

٥ – يقلب القالب ويجمل بوحدات من الفراولا وقد يجمل خفيفًا بالكريمة المخفوقة .

● **تطبق الطريقة السابقة على عصير الفواكه الأخرى كالبرتقال – المشمش – المانجو – قمر الدين .**

* **بفرواز بالفاكهة والكريمة الإنجليزى :** يستغنى عن الكريمة اللبانى المخفوقة ويستبدل بها ½ مقدار من الكريمة الإنجليزى تخلط أولاً بالجيلاتين الساخن ثم عصير الفاكهة حتى يحتفظ بلونه ونكهته الطبيعية وفيتاميناته .

عن الكريمة (القشدة) :

* **الكريمة المخفوقة تعطى ضعف حجم غير المخفوقة.**

● كوب كريمة لبانى خفيفة (يزن ٢٣٩ جم) **يعطى ٧١٥ سُعرًا** ، (٣٠٦٠ و . د . من فيتامين ا) .

ملعقة كبيرة كريمة لبانى تزن ١٥ جم **تعطى ٤٥ سُعرًا**

● كوب كريمة لبانى ثقيلة (يزن ٢٣٨ جم) **يعطى ٨٤٠ سُعرًا .** (٣٦٧٠ و . د . من فيتامين ا) .

ملعقة كبيرة كريمة لبانى ثقيلة تزن ١٥ جم **تعطى ٥٥ سُعرًا .**

● كوب كريمة لبانى **مخفوقة يعطى ٣٠٠ – ٤٠٠ سُعرًا**

● كوب كريمة مقلدة (مصدر نباتى) مسحوق ٩٤ جم **يعطى ٥٠٥ سُعرًا .**

● كوب كريمة مقلدة مخفوقة يعطى ١٩٠ سُعرًا .

– ملعقة كبيرة كريمة مقلدة مخفوقة (١٥ جم) يعطى ١٠ سعرات .

(ينظر الجدول – اللبن ص ٤٦٦ – الباب التاسع) .

بفرواز أقل فى السُعرات (اقتصادى)

(بدون كريمة وبدون بيض)

يناسب بعض الحالات المرضية ولمن يهتمون بالرشاقة .

● مقدار كريمة كورن فلور (بلامانجية) باستعمال لبن منزوع الدسم وتتكون من :

(٢ كوب لبن منزوع الدسم مغلى ، ٣ ملعقة كبيرة سكر – ٣ ملعقة كبيرة كورن فلور) . **يخلط السكر بالكورن فلور وقليل من اللبن البارد – يضاف إليه اللبن المغلى مع التقليب – يعاد على نار هادئة حتى يغلظ . ص ٤٦٤.**

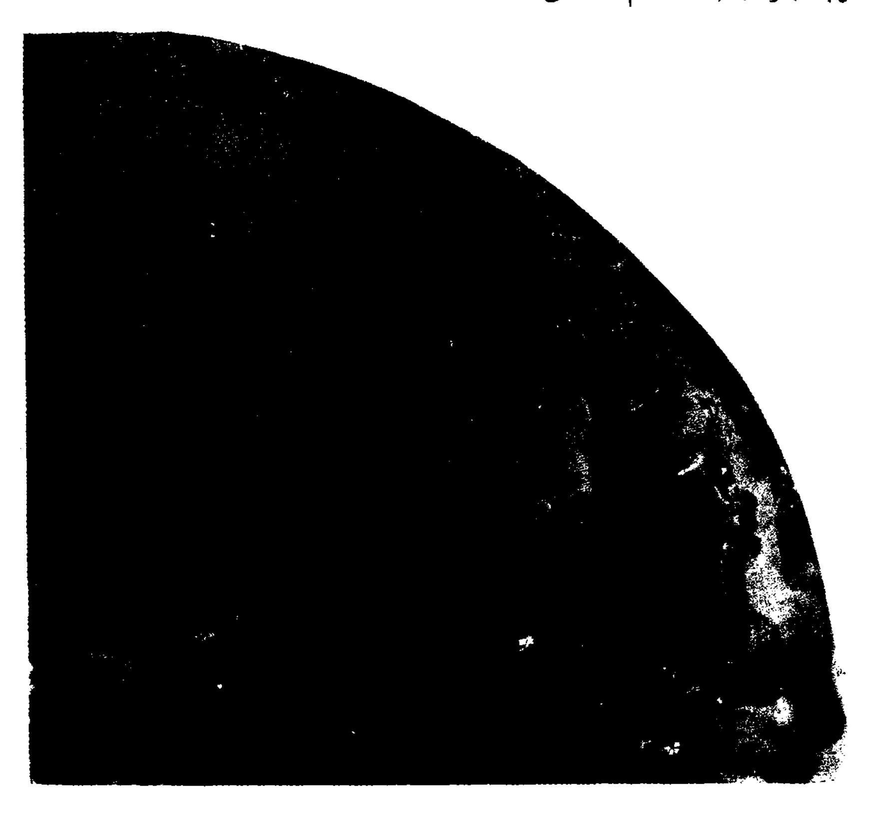
● علبة جيلى أناناس أو حسب الرغبة تذاب فى ١ ١/٤ كوب ماء مغلى .

١ – يخلط الجيلى الساخن بكريمة الكورن فلور الساخنة . مع التقليب الجيد .

٢ – يوضع الخليط فى طبق بلّور أو قالب كما فى البفرواز السابق ويثلج .

٣ – قد يجمل ببعض الفاكهة الطازجة .

* كوب بفرواز (٢٤٥جم) يعطى ٢٠٠ سُعرًا .



بفرواز اقتصادى
بكريمة الكورن فلور (بلا مانجية)

تورتة مثلجة بالفاكهة والجيلى والبفرواز

جميلة الشكل ، لذيذة الطعم ، مناسبة فى الصيف ، ولكنها تورتة مركبة ، تتطلب مزيدًا من الإعداد والجهد والوقت والتكاليف ، ولكنها أفضل من التجميل بحلوى الزبد والشيكولاتة .. إلخ . غير المستحبة فى الصيف .

الإعداد :

- كعكة إسفنجية من اليوم السابق مقاس ٢٤ – ٢٦ سم .
- ٢ علبة جيلى أناناس أو ليمون . . إلخ . مذابة فى ٣ كوب ماء مغلى .
- مقدار بفرواز فانيليا أو بالفاكهة حسب الرغبة . ص ٧٩٣
- فاكهة معدة طازجة كالفراولا والموز أو محفوظة كالأناناس والمشمش والكريز ، (إذا استعملت الفاكهة المحفوظة يؤخذ شرابها لإذابة الجيلى)
- صينية مستديرة نظيفة مقاس ٢٤ – ٢٦ سم .

الطريقة :

١ – يصب حوالى ٢ – ٣ سم من الجيلى السائل فى قاع الصينية حتى يغطيه وتترك طبقة الجيلى حتى تتجمد (توضع فى الثلاجة) .

٢ – ترص الفاكهة المختارة (فراولا مع موز مثلا) بتنسيق جميل على الجيلى المجمد ويصب عليها طبقة خفيفة من الجيلى السائل باستعمال الملعقة باحتراس لتثبيت الفاكهة .

٣ – تقطع الكعكة نصفين عرضًا ، يوضع نصف على الفاكهة المرصوصة الجامدة بحيث يكون سطح الكعكة الأملس غير المقطوع لأسفل .

٤ – تسقى الكعكة خفيفًا بالجيلى السائل ، ثم يبسط عليها مقدار البفرواز الغليظ غير الجامد ، وقد توضع بعض الفاكهة .

٥ – يغطى الحشو بنصف الكعكة الثانى بحيث يكون السطح الأملس غير المقطوع لأعلى . تسقى بباقى الجيلى بحيث يغطيها تمامًا . وتثلج عدة ساعات حتى تتماسك ويجمد الجيلى .

٦ – تغمس الصينية فى إناء كبير به ماء دافئ حتى تسيل طبقة رقيقة من الجيلى ويسهل انفصال التورتة – يجفف السطح بفوطة وتقلب فى طبق مسطح فضى أو بلورى ، وقد يجمل حولها ببعض وحدات قليلة من الفاكهة .

- يمكن تمرير قاع الصينية سريعًا على لهب حتى تنفصل التورتة عن الصينية .

تورتة مثلجة ببفرواز الشيكولاتة

الإعداد :

- كعكة إسفنجية – ٢ مقدار بفرواز بالشيكولاته أو النسكافيه .

توضع طبقة من البفرواز ٢ – ٣ سم فى الصينية المدهونة بدلا من الجيلى السابق ، ثم نصف الكعكة وتسقى بعصير برتقال أو ليمونادة ، ثم بفرواز يليه نصف الكعكة الثانى – تسقى بالشراب ثم باقى البفرواز تثلج وتتمم كالسابق .

أطباق الشارلوت Charlotte

يطلق على أطباق الحلوى الباردة التى يستعمل فيها الكعك أو البسكويت أو فتات الكعك ، أو فتات الشكلمة ، اسم الشارلوت ومنها شارلوت بالتفاح وهو أساس التسمية وشارلوت بالشيكولاتة والشارلوت روس وغير ذلك .

شارلوت روس Charlotte Russe
(يكفى ٦ أشخاص)

يقدم كنوع من التورتة أو الحلوى الباردة ، هو طبق تقليدى فرنسى على شكل قالب مستدير ، يرص حوله بسكويت سافوى ، ويملأ الفراغ بحشوة يدخل فيها الكريمة المخفوقة كالبفرواز . ص ٧٩٤ .

الإعداد :

- صينية مستديرة مرتفعة الجوانب (حوالى ٦ – ٨ سم) مقاس ٢٠ سم ، أو قالب سادة مشابه .
- ٢٠ – ٢٤ واحدة من بسكويت سافوى (البلرين) وهو بسكويت إسفنجي شكل الأصابع ويعرف أيضًا باسم أصابع السيدة Lady Fingers (ينظر الباب الثالث عشر ص ٧٣٠) ويمكن استعمال شرائح من كعك إسفنجي بايت فى حجم البسكويت.
- مقدار بفرواز بالنسكافيه والبندق أو بالشيكولاتة أو بالفراولا .

الطريقة :

١ – يبطن قاع الصينية بمستدير من ورق شمعى أو ورق سميك حتى يسهل انزلاق البسكويت من الصينية .

٢ – يرص ٤ – ٦ وحدات من البسكويت فى قاع الصينية بشكل زخرفى بسيط .

٣ – يقطع جزء صغير من طرف البسكويت حتى يكون مستقيمًا بحيث يكون طول البسكويتة مساويًا لارتفاع جوانب الصينية .

٤ – تبطن جوانب الصينية برص البسكويت بالطول جنبًا لجنب حولها .

٥ – يملأ الفراغ المتوسط بحشوة البفرواز بحيث يكون غليظًا نوعًا حتى يتماسك مع البسكويت دون أن يبلله كثيرًا فيفقد صلابته ، أو يتسرب من بينه ، ويجب أن يصل الحشو إلى نهاية الصينية . تثلج عدة ساعات حتى يتجمد البفرواز تمامًا .

٦ – تقلب الصينية على طبق مسطح فضى أو بلّورى وقد يجمل الشارلوت روس بالكريمة المخفوقة .

طريقة أخرى :

١ – يعد قالب كعك مستطيل مقاس ٢٠ سم . يبطن القاع بورق شمعى .

٢ – يرص البسكويت فى القاع بعرض القالب يرش خفيفًا بعصير برتقال .

٣ – يوضع نصف خليط البفرواز الغليظ نوعًا .

٤ – ترص طبقة أخرى من البسكويت بنفس الطريقة وترش خفيفًا بعصير البرتقال أو بالبندق أو اللوز المحمص المفرى غليظًا .

٥ – يغطى البسكويت بالنصف الثانى من خليط البفرواز . يثلج عدة ساعات ثم يقلب كالسابق فى طبق مستطيل مسطح .

● تتبع نفس الطريقة السابقة باستعمال كاسات بلورية بعدد الأفراد . يكسر البسكويت صغيرًا أو الكعك الإسفنجى ويوضع فى طبقات مع البفرواز بحيث تكون الطبقة العليا الأخيرة من البفرواز الأملس الناعم ، تثلج وتجمل بالكريمة المخفوقة أو الفاكهة كالكريز .

شارلوت روس بالجيلى والبفرواز

طريقة ثالثة : توضع طبقة جيلى ليمون فى قاع القالب المستدير وتجمل بالفاكهة كما فى التورتة المثلجة ، بدلا من البسكويت . يرص البسكويت فى الجوانب فقط ويملأ الفراغ بالحشو كالسابق .

مقترحات أخرى

● **طبق فطير مخبوز يملأ بعد تبريده بسوفليه شيكولاتة أو ليمون ، أو بفرواز يثلج ويجمل بالكريمة المخفوقة والفاكهة .**

● **قالب ألماسية يملأ بطبقات متبادلة من البفرواز والشكلمة أو بسكويت خفيف بعد تكسيرها بالنشابة صغيرًا بحيث تكون الطبقات الأولى والأخيرة من البفرواز يثلج. ويقلب ويجمل حسب الرغبة .**

● قالب ألماسية يملأ بطبقات متبادلة من البفرواز والجيلى الجاهز الأحمر ، أو الفاتح اللون إذا كان البفرواز شيكولاتة .



شارلوت روس بالجيلى والبفرواز

الحلوى المجمدة [المثلجات Frozen Desserts [Ices
(تعرف أيضًا بالمرطبات)

عرفت المثلجات منذ زمن بعيد فقد عرفها الصينيون والرومان والعرب ثم انتقلت إلى باقى أنحاء العالم ، وتقدمت صناعتها وتنوعت أشكالها وطرق تقديمها وأصبحت من أرقى أطباق الحلوى الباردة التى تقدم فى المناسبات ومنها تورتة الآيس الكريم والكاساتا والبارفيه والبومب جلاسيه .

والمثلجات من المرطبات المستحبة فى فصل الصيف ويفضل الكثيرون صنعها بالمنزل لضمان سلامتها وعدم تلوثها بالميكروبات المرضية الخطيرة وخاصة بالنسبة للأطفال .

ويدخل فى صناعة المثلجات عدة مواد منها السكر وعصير الفاكهة واللبن ومنتجاته ومواد النكهة المختلفة ، هذه المواد تلعب دورًا هامًا فى إكساب المثلجات النعومة والقوام المتماسك ودرجة التجمد وغير ذلك

المواد وتأثيرها على المثلجات :

السكر :

١ – يكسب المثلجات الطعم الحلو المستحب .

٢ – له تأثير هام على درجة تجمدالخليط ، فاستعمال كميات معتدلة منه تساعد على تجمد خليط المثلجات وتعوق تكون بلّورات ثلجية كبيرةوبالتالى يعطى قوامًا ناعمًا .

٣ – زيادة كمية السكر فى المثلجات يعمل على سيولتها فتأخذ وقتًا طويلا حتى تتجمد ، كما أنها تنصهر سريعًا عند تقديمها .

اللبن ومنتجاته :

تستعمل الكريمة اللبانى عادة فى صنع الآيس كريم فتكسبه القوام الناعم الدسم وهى فى ذلك أفضل من اللبن ، وتعمل الكريمة على تكوين بلّورات دقيقة تجعل الخليط ناعمًا فى الفم وخاصة عند خفق الخليط . استعمال اللبن المركز غير المحلى بدون تخفيف يعطى نتائج مماثلة للكريمة وكذلك اللبن المجفف كامل الدسم عند استعماله مركزًا . (ينظر باب اللبن) .

عصير الفاكهة :

يكسب المثلجات وبخاصة المائية كالجرانيطة الطعم المميز المستحب ، مثل جرانيطة الليمون والبرتقال . . إلخ .

أقسام المثلجات :

١ – المثلجات المائية Water Ices

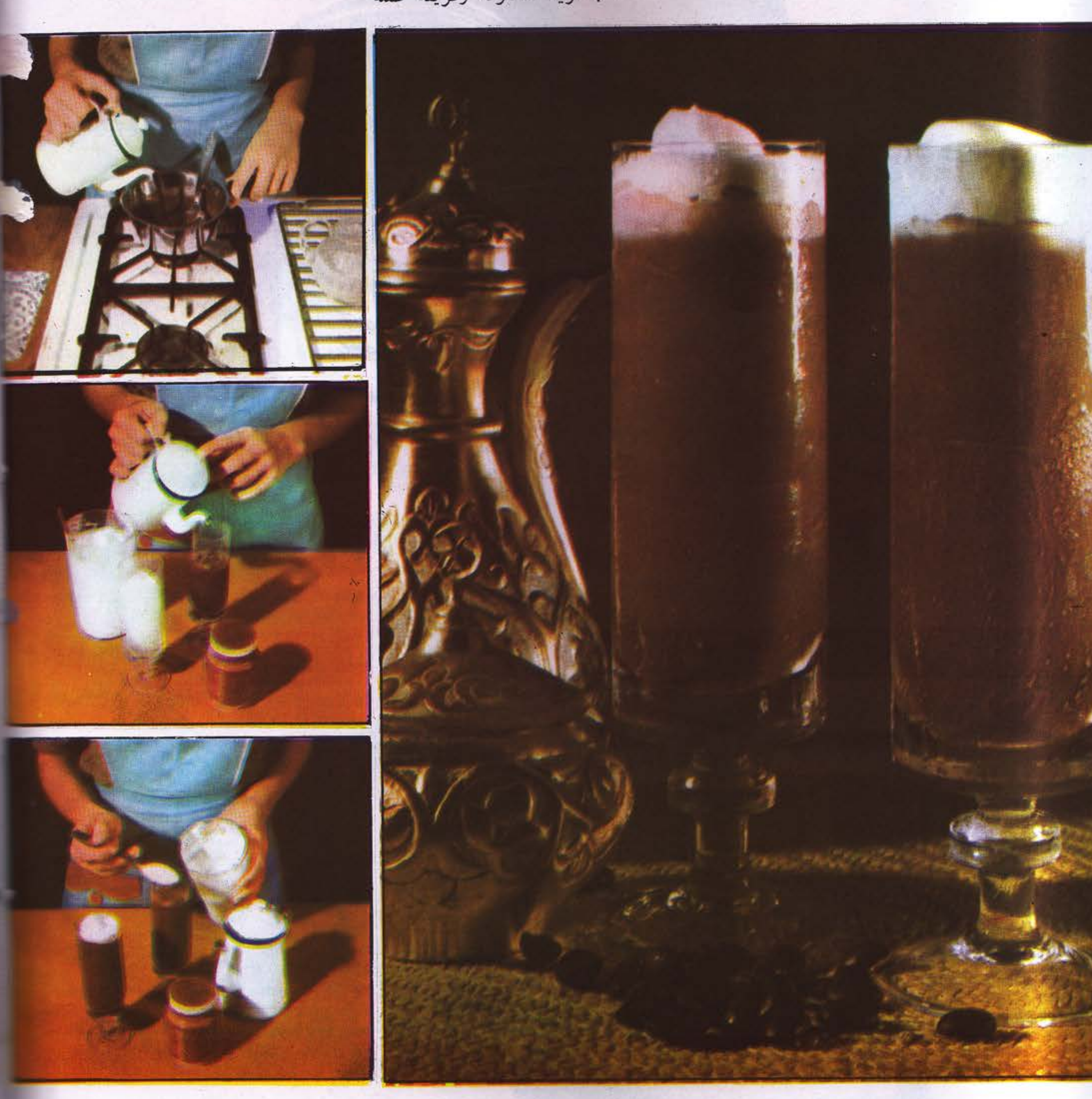
تتكون من شراب سكرى مضاف إليه عصير فاكهة كالبرتقال والليمون والفراولا والمشمش والمانجو . . إلخ . وهى خفيفة منعشة فى الجو الحار وقليلة السعرات ومن أمثلتها :

(ا) **الجرانيطة Granita** ويفضل صنعها بطريقة التحريك أى باستعمال آلة التثليج اليدوية أو الكهربائية لتكسير بلورات الثلج الكبيرة المتكونة فى أثناء التجميد مما يجعلها هشة خفيفة كجرانيطة الليمون .



مرملاد جريب فروت

مشـــروب شيكولاتة مثلج
بالكريمة المخفوقة وطريقة عمله



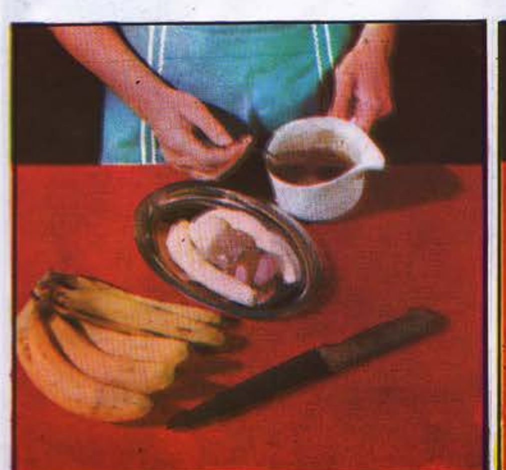
آيس كريم بشرائح الموز والكريمة المخفوفة Banana Split



يقطع الموز بالطول ويرص فى طبق بيضاوى كالشكل المبين

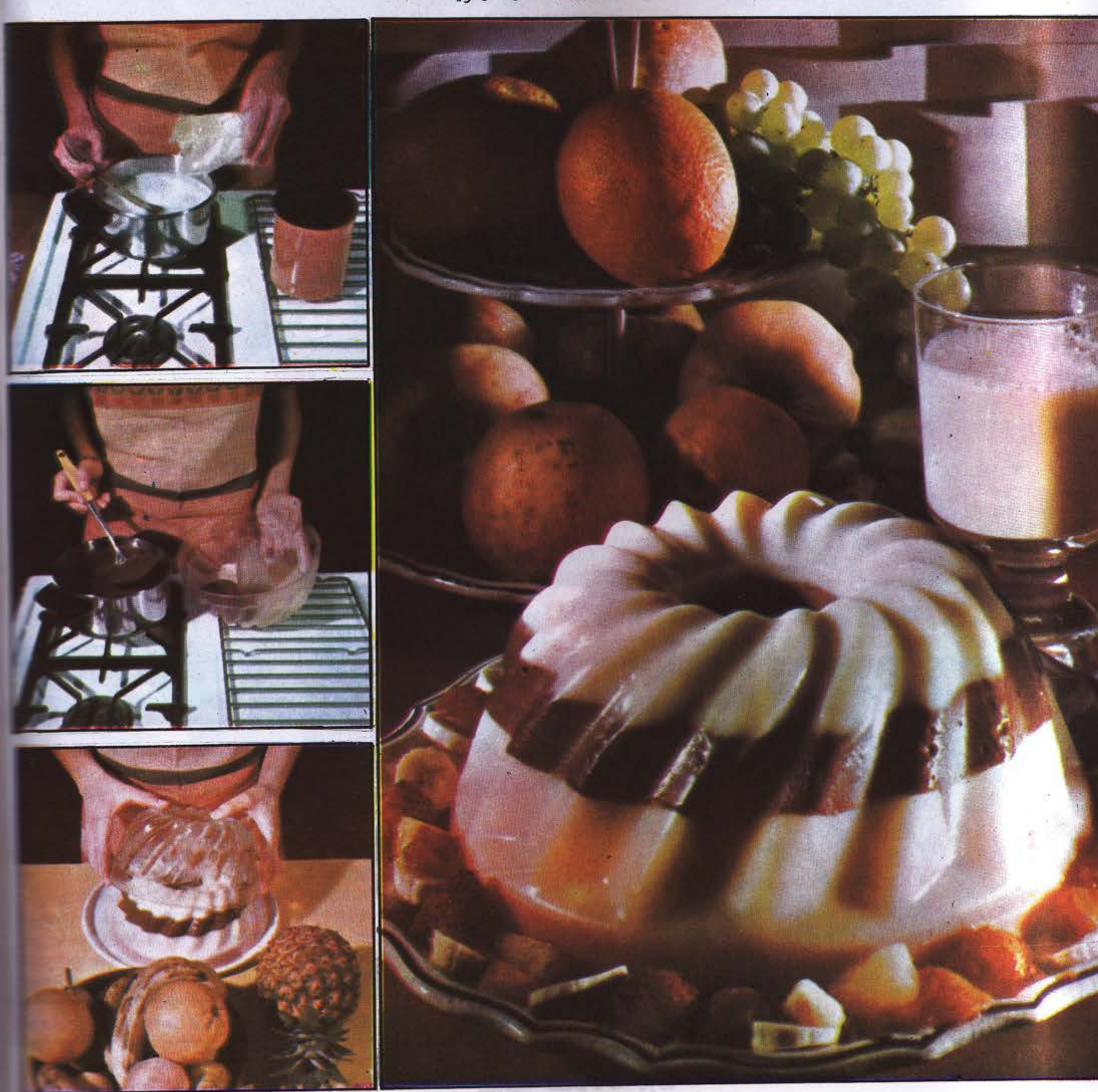


توضع كرات من الآيس كريم فى الوسط بالملعقة ويغطى بصلصة شيكولاتة باردة



يجمل بوردات من الكريمة المخفوفة ويرش بالمكسرات

بفرواز مشكل (فانيليا وشيكولاتة)
مجمل بالفاكهة وطريقة عمله



(ب) **الشربت Sherbets** (بمعنى مشروب حلو) **والفرابيه Frappe** (أى المضروب) ، وهو عبارة عن جرانيطة مصنوعة بطريقة التجميد بدون تحريك (فى صوانى الثلج فى الفريزر) وفيها يضرب الخليط على مراحل فى أثناء تجمده لتكسير بلّورات الثلج ويضاف للخليط قليل من الجيلاتين الذائب ، الذى يجعله ناعمًا وبياض البيض المخفوق الذى يكسبه قوامًا خفيفًا .

وعادة يقدم الشربت والفرابيه فى أكواب زجاجية طويلة ومعه **الشاليمو Chalumeau أو السوسيت Sucette** أى ممص (**شفاطة**) وكما يعرف بالانجليزية Straw

٢ - المثلجات اللبنية Milk Ices

ويدخل فى صناعتها اللبن الكامل الدسم أو الكريمة اللبانى وهى الأكثر استعمالا وقد تستبدل باللبن المركز غير المحلى أو اللبن المكثف المحلى (ينظر باب اللبن) كما قد تستبدل الكريمة بالكسترده هذا بالإضافة إلى مواد النكهة كالفانيليا والشيكولاته والقهوة وعصير الفاكهة والمكسرات المحمصة المفرية والبرالان (لوز أو بندق بالكرملة) والفواكه المسكرة المفرية .

والمثلوجات اللبنية ناعمة دسمة مرتفعة القيمة الغذائية والسعرات وتؤدى إلى السمنة ومن أمثلتها .

(ا) **الآيس كريم اللين Soft ice Cream** : ويعرف أيضًا بالجيلاتى (بالإيطالية) أو الدندرمة (بالتركية) أو الجلاس (بالفرنسية) ويصنع بطريقة التحريك فى آلة التثليج اليدوية أو الكهربائية .

(ب) **الآيس كريم الجامد** : ويشكل على هيئة قوالب مختلفة كالكاساتا والبارفيه والموس والبومب . وترتفع به نسبة الكريمة اللبانى .

● **البارفيه Parfait** (كلمة فرنسية بمعنى كامل) وهو آيس كريم ناعم ودسم ويتكون من شراب سكرى سميك يصب وهو ساخن على بياض البيض المخفوق جامد مع استمرار الخفق وبعد تبريد الخليط تضاف الكريمة المخفوقة ، هذا بالإضافة إلى مواد النكهة كبشر وعصير الفاكهة أو الشيكولاتة أو المكسرات . . إلخ . ويجمد الخليط فى قالب .

● **الموس Mousses** (كلمة فرنسية بمعنى رغوة Foam) وهو آيس كريم ترتفع به نسبة الكريمة ويشكل على هيئة قوالب مختلفة .

● **البومب Bombes** وهو أيضًا كالموس يشكل على هيئة قالب مجمد وغالبًا يكون شكله كرويًا .

الآيس كريم بالصودا : عبارة عن خليط من الآيس كريم وشراب سكرى ومياه الصودا الغازية ، يقدم فى أكواب زجاجية طويلة ومعه ملعقة طويلة للتقليب والشفاطة والصودا تجعل الخليط خفيفًا يساعد على الهضم .

المثلجات كاملة التجهيز :

متعددة الأنواع والأشكال وهى على درجة كبيرة من الجودة وبخاصة إذا روعيت فيها الشروط الصحية . والمثلجات المنزلية لا تصل إلى جودة كاملة التجهيز وبخاصة الآيس كريم المخفوق والقوالب المختلفة الأشكال إلا إذا توفرت أجهزة صناعتها بالمنزل بالإضافة إلى الوقت والجهد والخبرة .

والمثلجات كاملة التجهيز توفر كثيرا من الوقت والجهد ويمكن استغلالها فى تقديم حلوى راقية مثلجة كتورتة ألاسكا Baked Alaska ، وتتكون من الكعك الإسفنجى والآيس كريم والمرانج ، أو تورتة المرانج بالأيس كريم ، أو باستعمال بسكويت سافوى والشكلمة وغير ذلك .

المثلجات نصف المجهزة

وتوجد فى شكل مسحوق يحتوى على مكونات الآيس كريم فى حالة مجففة كاللبن المجفف والكريمة المجففة ومواد النكهة . . إلخ . وما على ربة الأسرة إلا أن تضيف السائل المطلوب وتجمد الخليط حسب الطريقة المذكورة . ولكنها قد لا تصل إلى جودة كاملة التجهيز ، أو المصنوعة بالمنزل .

تجميد المثلجات :

تتبع طريقتان لتجميد المثلجات :

١ – **طريقة التحريك (التقليب) المستمر** : وذلك باستعمال آلة التثليج اليدوية المعروفة (البرميل الخشبى) أو آلة التثليج الكهربائية التى توضع فى فريزر الثلاجة وتعمل بالكهرباء .

وطريقة التحريك تساعد على إدخال الهواء فى الخليط (غاز × سائل) مما يجعله خفيفًا هشًا كبير الحجم ، كما تعمل على تكسير بلّورات الثلج الكبيرة فتتكون بلّورات دقيقة تجعل الخليط ناعمًا غير متحجر كما يحدث عادة فى المثلجات المائية (الجرانيطة) التى تصنع بدون تحريك .

٢ – **طريقة التجميد بدون تحريك** : وهى الطريقة المتبعة منزليًا وذلك بوضع الخليط المطلوب تجميده فى صوانى الثلج ويترك عدة ساعات فى فريزر الثلاجة بدون تحريك حتى يتجمد ، وعادة تتكون بلّورات ثلجية كبيرة مما يجعل الجرانيطة متحجرة ، ولذا يجب إدخال مادة تعوق دون تكون البلّورات الكبيرة ، كالنشا – الدقيق – صفار البيض – بياض البيض – اللبن – الكريمة ، كما يمكن إدخال بعض الهواء بالخليط عن طريق خفق الجيلاتين أو بياض البيض أو الكريمة والتى تعمل أيضًا على زيادة حجمه .



مايجب مراعاته لنجاح المثلجات بالمنزل

١ – العناية بنظافة الأدوات المستعملة .

٢ – المعروف أن المحاليل السكرية تبدو أقل حلاوة بالتجميد ، ولذا يجب زيادة مقدار السكر نوعًا مع مراعاة أن الزيادة الكبيرة تعوق تجمد الخليط والنسبة المعتدلة هى : مقدار سكر لكل ٤ مقادير سائل .

٣ – يفضل دائمًا إذابة السكر فى السائل حتى يكون الخليط متجانسًا ويعطى منتج دقيق البلّورات .

٤ – يجب تبريد الخليط تمامًا قبل وضعه فى آلة التثليج أو صوانى الثلج بحيث يصل إلى ¾ ارتفاعها فقط حتى يعطى فرصة لتمدد الخليط فى أثناء تجمده .

٥ – تبريد الخليط تمامًا قبل إضافة الكريمة فى حالة استعمالها ، ويفضل خفقها قبل إضافتها حتى تجعل الخليط خفيفًا كبيرًا .

٦ – يجب أن تكون صوانى الثلج والقوالب مبللة قبل وضع الخليط فهذا يسرع من تجمده .

٧ – عند استعمال آلة التثليج اليدوية (البرميل الخشبى) يملأ الفراغ بين البرميل والإناء المعدن الداخلى المعد لوضع خليط التجميد ، يملأ بالثلج المجروش والملح الرشيدى بنسبة ٤ ثلج إلى ١ ملح رشيدى ، لأنه يعمل على خفض درجة الحرارة ، ويوضع ½ الثلج أولا بدون ملح ، ثم يوضع باق الثلج والملح فى طبقات متبادلة . يقفل الإناء جيدًا وكذا الغطاء الخارجى وتدار الآلة ببطء أولاً ثم بسرعة حتى يتجمد الخليط . ويعرف ذلك عندما يكون التحريك ثقيلا .

٨ – بعد تجميد الخليط فى الآلة اليدوية ، يمسح الغطاء من الملح ويفتح وتنزع المضارب . يقلب الخليط ويغطى بورق شمعى ثقيل ويقفل ثانية . يغطى بطبقات من ورق الجرائد أو قماش سميك ، ويترك حوله الثلج والملح لمدة ٢ – ٤ ساعات حتى يتماسك تمامًا قبل تقديمه .

٩ – لتجميد المثلجات المائية والآيس كريم بنجاح فى الفريزر بدون تحريك يستحسن إضافة مواد مغلظة قبل تجميده (ذكرت سابقًا) مثل الجيلاتين الذائب – النشا – الكورن فلور – صفار البيض فى الكستردة – بياض البيض – الكريمة مع خفق الخليط فى أثناء تجمده .

١٠ – يجب أن نضع فى اعتبارنا أن المثلجات المجمدة بدون تحريك لا تكون خفيفة هشة ناعمة كالمصنوعة بطريقة التحريك اليدوى أو الكهربائى ، ولكنها ممتازة بالنسبة للكاساتا والبومب والقوالب .

تشكيل القوالب : (باستعمال الآيس كريم التام التجهيز) :

مثل الكاساتا والبارفيه والموس والبومب وغير ذلك .

توجد قوالب خاصة بغطاء محكم لتجميد المثلجات وبخاصة التى يدخلها الكريمة ، وفى حالة عدم توافرها بالمنزل تستعمل علبة من المعدن أو البلاستيك (علب اللبن المجفف) محكمة القفل .

يملأ القالب أو العلبة بأى نوع من الآيس كريم المجمد بحيث يمتلئ تمامًا حتى يأخذ شكل القالب . يغطى سطح الآيس كريم بورق شمعى ويغطى بإحكام بالغطاء – يوضع فى الفريزر لمدة تتراوح بين ٤ – ٦ ساعات قبل قلبه يجمل حسب الرغبة بالكريمة المخفوقة والفاكهة المحفوظة أو المسكرة والمكسرات كالبرالينية .

أولاً : مثلجات مائية Water Ices
(تدار فى آلة التثليج اليدوية أو الكهربائية)
جرانيطة ليمون Lemon Ice

مرطبة منعشة قليلة السعرات ، اقتصادية وقلما تتبع الآلة اليدوية فى المنزل .

المقادير :

٢ كوب سكر سنترفيش	٢ ملعقة شاى بشر ليمون
٤ كوب ماء ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى ملح ناعم	$\frac{3}{4}$ كوب عصير ليمون

الطريقة :

١ – يضاف السكر والملح للماء ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر ، يترك الشراب يغلى ٣ – ٥ دقائق مع نزع الريم .

٢ – يبعد عن النار ويضاف بشر الليمون ويترك حتى يبرد تمامًا .

٣ – يضاف عصير الليمون ، ويوضع الخليط فى آلة التثليج اليدوية وتدار باليد حتى يصير الخليط ثقيلا ، يترك وحوله الثلج والملح لمدة $\frac{1}{2}$ إلى ساعة حتى يتماسك تمامًا قبل تقديمه .

٤ – يغرف بملعقة الآيس كريم المعروفة أو بملعقة كبيرة فى أكواب أو كاسات ٢ – ٣ ملعقة فى كل كاسة وقد تجمل الجرانيطة بفاكهة طازجة كالفراولا وتقدم مباشرة قبل أن تنصهر .

● فى حالة وجود آلة تثليج كهربائية يوضع بها الخليط وتقفل . توضع فى الفريزر مع رفع درجة التبريد فى الثلاجة وتترك لمدة ٣ – ٤ ساعات حتى يتم خفقها بالمضارب الكهربائية وتتجمد .

● المقدار يكفى من ٦ – ٨ أشخاص .

جرانيطة البرتقال

مثل جرانيطة الليمون باستبدال بشر الليمون ببشر البرتقال وإضافة ٢ كوب عصير برتقال $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون بدلا من $\frac{3}{4}$ كوب عصير الليمون . وكمية الماء ٣ كوب فقط .

جرانيطة المشمش

مثل جرانيطة البرتقال باستعمال ٢ كوب بيورية مشمش طازج . يصفى بمصفاة الخضر أو فى الخلاط + ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

● تطبق الطريقة أيضًا على عصير المانجو – الفراولا .. إلخ .

جرانيطة ليمون (تجمد فى صوانى الثلج)
وتعرف أيضًا بالشربت Sherbets

وهى جرانيطة مضاف إليها قليل من الجلاتين الذائب لإكسابها النعومة ، لأنه يحد من تكون البلّورات الثلجية الكبيرة ، كما يضاف بياض بيض مخفوق يعمل على خفة الخليط وزيادة حجمه .

المقادير :

٢ ورقة جيلاتين تنقع فى كوب ماء بارد
$\frac{1}{4}$ ٢ كوب ماء
$\frac{3}{4}$ كوب سكر – ذرة ملح
ملعقة شاى بشر ليمون
$\frac{3}{4}$ كوب عصير ليمون
بياض ٢ بيضة مخفوقة جامدًا

الطريقة :

١ – يضاف السكر والملح للماء ويذاب على نار هادئة ثم يضاف الجيلاتين المنقوع فى الماء مع التقليب حتى يذوب .
٢ – يبعد عن النار ويضاف بشر الليمون ويترك الخليط حتى يبرد تمامًا .
٣ – يضاف عصير الليمون وأخيرًا بياض البيض المخفوق جامدًا يقلب بخفة مع الخليط .
٤ – يصب فى صوانى الثلج المبللة بالماء وتوضع فى الفريزر . يغطى سطح الصوانى بورق شمعى أوكيس بلاستك حتى لا تتكون عليه بلورات ثلجية .
٥ – يترك الخليط حتى يجمد مع تقليبه بالملعقة كل ساعة (حوالى ٤ ساعات) .
٦ – يضرب الخليط بمضرب سلك أو فى الخلاط قبل تقديمه مباشرة .
٧ – يقدم فى الكاسات مباشرة بعد خفقه .

جرانيطة أو شربت البرتقال

مثل شربت الليمون السابق باستعمال ملعقة شاى بشر ليمون – ملعقة شاى بشر برتقال – ملعقة كبيرة عصير ليمون – $\frac{1}{2}$ ١ كوب عصير برتقال . يعمل شربت المانجو والمشمش والفراولا .. إلخ . بنفس المقادير والطريقة .

ثانيًا : مثلجات لبنية

آيس كريم فانيليا Ice Cream

وهو الجلاس أو الجيلاتى أو الدندرمة .

ناعم ودسم مرتفع القيمة الغذائية والسعرات (يكفى ٦ – ٨ أشخاص) .

المقادير :

$\frac{١}{٢}$ ١ كوب لبن

$\frac{٣}{٤}$ كوب سكر ، ذرة ملح

٢ ورقة جيلاتين منقوعة فى $\frac{١}{٤}$ كوب ماءبارد

صفار ٢ بيضة مخفوقة ، ملعقة شاى فانيليا

$\frac{٣}{٤}$ – ١كوب كريمة لبانى مخفوقة (أو كريمة مجففة)

مكسرات محمصة مفرية كالبندق إذا أريد

● يمكن الاستغناء عن الجيلاتين وزيادة مقدار الصفار إلى ٦

الطريقة :

١ – يذاب السكر والملح فى اللبن الساخن ويصب الخليط ببطء على صفار البيض المخفوق مع التقليب .

٢ – يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشب حتى يغلظ الخليط نوعا ويصير ناعمًا دون أن يغلى .

٣ – يذاب الجيلاتين فى ماء النقع على نار هادئة ويضاف ساخنًا للخليط السابق الساخن وتضاف الفانيليا . يترك الخليط حتى يبرد تمامًا دون أن يتجمد الجيلاتين .

٤ – تقلب الكريمة المخفوقة بخفة مع الخليط السابق .

٥ – يوضع الآيس كريم فى صوانى الثلج المبللة أو فى قالب ويوضع فى فريزر الثلاجة لمدة ٣ – ٤ ساعات أو حتى يتجمد .

٦ – قد يخفق الخليط بالمضرب أو الخلاط الكهربائى ويعاد ثانية فى الفريزر قبل التقديم .

٧ – يغرف بالملعقة فى الكاسات ، ويسهل العملية غمس الملعقة فى الماء . يجمل بالكريمة أو الفاكهة .

● قد يقدم الآيس كريم على هيئة قالب أو كاساتا وفى هذه الحالة يترك الخليط حتى يتجمد ثم يكبس فى القالب المطلوب . يقفل ويترك عدة ساعات فى الفريزر حتى يتجمد تمامًا . يمرر القالب تحت مياه الصنبور وهو مقفل . يقلب على الطبق المعد ويجمل بالفاكهة المسكرة أو البندق المحمص أو الكريمة المخفوقة حسب الرغبة .

آيس كريم بالشيكولاتة

كمقادير وطريقة آيس كريم الفانيليا ويضاف ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة أو ٣ ملعقة كاكاو إلى اللبن .

آيس كريم بالقهوة

يضاف لآيس كريم الفانيليا ½ كوب قهوة مركزة باردة بعد تبريد الخليط وقبل إضافة الكريمة المخفوقة .

آيس كريم باللبن المركز غير المحلى

تستبدل الكريمة المخفوقة بلبن العلب المركز غير المحلى (ينظر اللبن – الباب التاسع) . يثلج كوب لبن مركز . يخفق ويضاف لخليط آيس كريم الفانيليا كما يضاف بياض ٢ بيضة مخفوقة جامدًا مع التقليب بخفة .

آيس كريم بالفراولا
(فى صوانى الثلج أو قالب)

يصنع من عصير الفاكهة والكريمة المخفوقة وبياض البيض المخفوق مما يجعل الأيس كريم ناعمًا خفيفًا .

المقادير :

٢ كوب عصير فراولا (½ - ¾ كيلو فراولا)	لون أحمر إذا أريد لتحسين اللون
كوب سكر ، ذرة ملح	كوب كريمة لبانى مخفوقة
٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون	بياض ٢ بيضة مخفوق جامدًا

الطريقة .

١ – يضاف السكر لعصير الفراولا ويقلب على نار هادئة حتى يذوب ، وعندما يصل الخليط للغليان يرفع عن النار ويترك حتى يبرد .

٢ – يضاف الملح وعصير الليمون ويترك الخليط حتى يبرد تمامًا .

٣ – تخفق الكريمة حتى تغلظ وتقلب مع خليط الفراولا .

٤ – يخفق بياض البيض جامدًا ويقلب بخفة مع الخليط السابق .

٥ – يصب فى صوانى الثلج [illegible] بالماء أو قالب وتجمد فى الفريزر عدة ساعات .

٦ – يغرف الآيس كريم فى الكاسات أو يقلب القالب . يجمل بالفراولا الصحيحة أو حسب الرغبة . يقدم مباشرة .

آيس كريم اقتصادى

يستعمل اللبن الحليب الكامل الدسم ، أو اللبن المجفف وهو الأفضل (لكل كوب ماء ٤ ملعقة لبن بدلا من ٣) ، وقد يستعمل اللبن المركز غير المحلى ، أما إذا استعمل اللبن المكثف المحلى فيستغنى عن السكر وتخفف علبة اللبن المكثف بحوالى ½ كوب ماء .

المقادير

٢ كوب لبن مغلى.
صفار ٢ بيضة ، ذرة ملح.
ملعقة كبيرة كسترد بودر

¾ كوب سكر - بشر ليمونة
ملعقة شاى فانيليا
بياض ٢ بيضة مخفوقة جامداً

الطريقة :

١ - يخلط الكسترد بودر والسكر والملح وصفار البيض وملعقة لبن بارد فى سلطانية .
٢ - يصب اللبن المغلى على الخليط السابق مع التقليب بقوة حتى يصير متجانسًا .
٣ - يعاد الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ نوعًا . يبعد عن النار .
٤ - يضاف بشر الليمون والفانيليا وأخيرًا بياض البيض المخفوق جامدًا . يثلج فى صوانى الثلج .



تقديم الآيس كريم فى الكاسات

البارفيه Parfait

وهو نوع راقٍ من الآيس كريم يقدم كقالب مجمل بالكريمة المخفوقة والفواكه المسكرة والمكسرات أو كتورتة بالآيس كريم مع كعك إسفنجي (ينظر أقسام المثلجات).

بارفيه فراولا

المقادير :

٢ كوب عصير فراولا	بياض ٣ بيضات مخفوقة جامدًا ، ذرة ملح
٣/٤ كوب ماء ، كوب سكر	٢ كوب كريمة مخفوقة – ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ – يعمل الشراب من السكر والماء ويترك يغلى حوالى ٥ دقائق حتى يصير قوامه سميكًا نوعًا (عند رفع الملعقة لأعلى ينزل على هيئة خيط رفيع).

٢ – يخفق بياض البيض جامدًا ويصب عليه الشراب وهو ساخن ببطء مع إستمرار الخفق بقوة حتى يصير الخليط لامعًا ناعمًا وحتى يبرد نوعًا. تضاف ذرة الملح والفانيليا.

٣ – يضاف عصير الفراولا ويقلب بخفة مع الخليط السابق ويترك الخليط حتى يبرد تمامًا.

٤ – تقلب الكريمة المخفوقة بخفة مع الخليط البارد.

٥ – يصب البارفيه فى قالب مبلل أو فى صوانى الثلج ويوضع فى الفريزر ، يترك عدة ساعات حتى يتجمد تمامًا ، تغطى صوانى الثلج بورق شمعى أوكيس بلاستك أو فويل.

٦ – يمرر القالب تحت ماء الصنبور لمدة دقيقة ويقلب فى الطبق المعد. يجمل سريعًا بالفراولا الصحيحة والكريمة المخفوقة أو حسب الرغبة ويقدم مباشرة.

بارفيه الليمون

يستبدل عصير الفراولا ببشر ليمونة (ملعقة شاى) ، ٣/٤ كوب عصير ليمون ويزاد مقدار السكر إلى ١ ١/٤ كوب ، وقد يخلط بخفة ١/٢ كوب بندق محمص مفرى فى النهاية.

بارفيه الليمون باستعمال الصفار : يصب الشراب الساخن على الصفار المخفوق (٣ صفارات) ثم يضاف بشر وعصير الليمون. تضاف الكريمة المخفوقة بعد تبريد الخليط تمامًا وأخيرًا بياض البيض المخفوق.

كالبارفيه وتختار القوالب حسب الرغبة . أو تملأ القوالب بالآيس كريم المجمد الجاهز وتقفل وتجمد عدة ساعات ثم تقلب وتجمل حسب الرغبة . ص ٨١١

تورتة الآيس كريم

من التورتات الصيفية الراقية ويفضل عملها بالايس كريم التام التجهيز حتى لا يكون المجهود مضاعفاً .

الإعداد :

- كعكة إسفنجية مستديرة مقاس ٢٤ باردة تمامًا (بائتة) .
- مقدار جيلاتى فانيليا أو فراولا أو شيكولاتة تام التجهيز (حوالى ½ ك) .
- ¼ ك كريمة مخفوقة محلاة .

الطريقة :

١ – تقطع الكعكة ٤ دوائر بالعرض (كلما كان ارتفاع الكعكة كبيرًا ساعد فى الحصول على دوائر سليمة) يمكن عمل تورتة المرانج بنفس الطريقة باستعمال مستديرين من المرانج المخبوز .

٢ – تترك ٣ دوائر صحيحة وتقطع الرابعة شرائح مستطيلة لتبطين جوانب الصينية .

٣ – يبطن قاع الصينية (مقاس ٢٤) أولا بدائرة من الورق السميك حتى يسهل قلب التورتة .

٤ – توضع دائرة الكعك السفلية عليها وترص حولها شرائح الكعك المستطيلة لتبطين جوانب الصينية وهذا يمنع خروج الآيس كريم من جوانب الكعكة .

٥ – تغطى بنصف مقدار الآيس كريم ثم تغطى بالدائرة الثانية وتثلج فى الفريزر .

٦ – تغطى الدائرة الثانية بالنصف الآخر من الآيس كريم وتغطى بالدائرة الثالثة وتثلج ثانية حتى تتجمد تمامًا . تترك عدة ساعات حتى ميعاد تقديمها .

٧ – تقلب على طبق التقديم وتجمل بالكريمة المخفوقة والفاكهة حسب الرغبة .

٨ – عند التقديم تقطع بسكين حاد ساخن وتقدم سريعًا قبل انصهار الآيس كريم .

آيس كريم بالكرملة
باستعمال بودرة الآيس كريم

المقادير :

٢ باكو آيس كريم بودرة
½ لتر ماء (٢ كوب)
¼ ك سكر ناعم

½ ك كريمة سائلة مخفوقة
كوب كرملة سائلة باردة
(ينظر الكستردة لعمل الكرملة – باب البيض)

الطريقة :

١ – يضاف الماء لبودرة الأيس كريم فى سلطانية ويقلب جيدًا .

٢ – يضاف السكر مع الخفق بقوة بالمضرب السلك أو فى الخلاط .

٣ – تضاف الكريمة مع استمرار الخفق ثم الكرملة مع الخلط الجيد .

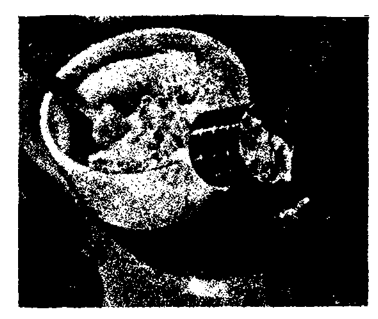
٤ – توضع فى الفريزر مع تغطية السطح بورق سميك أو فويل ، وتترك حتى يتجمد الآيس كريم تمامًا .

٥ – تملأ بها الكاسات بملعقة ويمكن تجميل الآيس كريم بالكريمة المخفوقة والمكسرات أو يرش على سطحها ملعقة كرملة سائلة باردة وتقدم مباشرة .

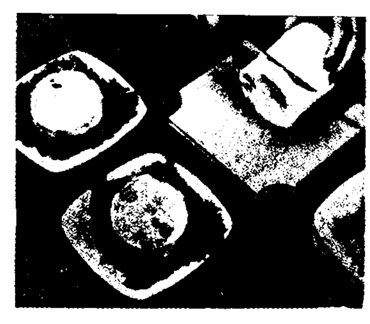
تشكيل الأيس كريم فى قوالب



وضع الأيس كريم فى قالب مستطيل



وضعه فى علبة مستديرة



تقطيع الأيس كريم المجمد (كاساتا)



كاساتا (قالب مستطيل مزخرف)

الباب السادس عشر

● السكر واستخداماته فى الطهى

- ● الحلوى السكرية
- ● المربيات
- ● الشراب



الباب السادس عشر

السكر واستخداماته فى الطهى

السكر مثل النشا مادة كربوهيدراتية لا يمد الجسم بأى شىء آخر . سوى الطاقة . ولم يكن السكر منتشرًا قديمًا ، ولذا كان يعتبر سلعة نادرة قاصرة على الملوك والأغنياء أما الآن بعد تقدم صناعته وانتشاره فقد أصبح فى متناول الجميع .

والسكر أسهل المواد الغذائية هضمًا وأسرعها إمدادًا للطاقة ، ولذا ينصح بتناول قطعة صغيرة من الحلوى السكرية أو شراب سكرى عندما يشعر الإنسان بالإجهاد والهبوط نتيجة للجوع أو لنقص السكر فى الجسم فى أثناء العمل فيستعيد نشاطه .

وللسكر جاذبية خاصة عند الإنسان ، فالأطعمة السكرية مستحبة وكذلك المشروبات الحلوة كالمياه الغازية والشاى ، وتفضل الفاكهة عن الخضروات لحلاوتها ، ويجب ألا يكثر الفرد من الحلوى السكرية لسد الجوع وتجديد الطاقة والنشاط ، لأن ذلك له تأثير ضار على صحته ومظهره .

ضرر الإكثار من السكريات على الصحة :

زاد استهلاك الشعوب من المياه الغازية والشاى المحلى بالسكر والشراب والمربيات والحلوى السكرية التى لم تكن شائعة أو معروفة قديمًا ، كما أن طريقة تغليف وعرض الحلوى السكرية الآن كالشيكولاتة والطوفى والملبسات والملبن وغيرها أدى إلى تهافت الصغار والكبار على تناولها بكثرة .

وعلى سبيل المثال : الشخص الذى يشرب ١٠ أكواب يوميًا من الشاى المحلى بالسكر يمد جسمه بحوالى ٦٠٠ سُعر يوميًا باعتبار أن كل كوب يحتوى على ٣ ملاعق صغيرة من السكر والملعقة تزن ٥ جم أى ١٥ جم × ٤ سعرات = ٦٠ سُعرًا ، ٦٠ × ١٠ أكواب = ٦٠٠ سعر ، أى حوالى ¼ احتياجاته اليومية من السُعرات أو الطاقة تأتى من السكر فقط ولا شىء آخر .

وهكذا الحال بالنسبة للأطفال الذين يسرفون فى تناول الحلوى السكرية دون غيرها من الأطعمة الضرورية لنموهم السليم كاللبن والفاكهة والخضروات .

ومن أضرار للإكثار من السكريات :

١ - تسويس الأسنان وخلعها وبخاصة عند الأطفال .

٢ - تربك عملية الهضم وتفقد الشخص شهيته للوجبة الأساسية .

٣ - تؤدى إلى السمنة وأمراض السكر وضغط الدم وغير ذلك ، لأن الزائد منها يتحول إلى دهن يختزن فى الجسم (تغذية - الكربوهيدرات الباب الأول) .

تقسيم السكريات : أحادية وثنائية (تنظر الكربوهيدرات - الباب الأول) .

أشكال السكريات المتداولة :

١ - السكر الماكينة أو القوالب Loaf Sugars :

يصنع من قصب السكر والبنجر واسمه العلمى (سكروز) ، ويعتبر من أنقى أنواع السكر ، ويحضر بضغط بلّورات السكر

النقية المبللة (فى حجم السكر السنترفيش) إلى قوالب كبيرة الحجم تترك حتى تجف تمامًا وتقطع على هيئة قوالب صغيرة تستعمل فى تحلية المشروبات كالشاى والقهوة والليمونادة .

● كيلو السكر الماكينة ٢٥٥ قالب صغير .

● قطعة السكر الصغيرة (القالب) تزن حوالى ٤,٥ جرام تعطى ١٨ سُعرًا .

٢ - السكر المبلور أو المحبب المعروف بالسنترفيش Granulated Sugars :

وهو أقل نقاوة من سكر القوالب وبلّوراته صغيرة محببة ، منها الكبير والمتوسط والصغير الحجم .

والسكر السنترفيش أكثر استعمالا من القوالب لسرعة ذوبانه وانتشاره . ويدخل فى صناعة الحلوى السكرية والشراب والمربيات ، كما يصلح الصغير الحبيبات منه لعمل البسكويت والكعك ، والكبير الحبيبات تطحن أو تكسر بالنشابة لتصغيرها قبل استعماله فى عمل الكعك .

ويلاحظ أن الكوب من السكر السنترفيش يزن حوالى ٢٠٠ جم فى حين يزن الكوب من السكر الناعم (البودرة) حوالى ١٥٠ جم ، ولذا يجب عند الاستعمال أن يؤخذ ¾ كوب من السكر السنترفيش بدلا من كوب من السكر البودرة .

للتذكير :

كيلو سكر سنترفيش يعطى حوالى ٥ كوب مقنن .

كيلو سكر بودرة يعطى حوالى ٨ كوب مقنن .

ملعقة شاى مقننة (٥ جم) تزن ٨ جرام من السكر السنترفيش .

ملعقة شاى مقننة (٥ جم) تزن ٥ جرام من السكر البودرة .

(تراجع المكاييل المنزلية ص ٥٥٥ - الباب الثانى عشر) .

٣ - السكر الناعم المعروف بالبودرة Confectioner's or Powdered Sugars :

يحضر من طحن سكر القوالب أو السنترفيش وتتدرج حجم حبيباته من الخشن نوعًا إلى الناعم ومنه النقى الناعم جدًّا المعروف بسكر الحلوى Icing sugar .

ويدخل السكر البودرة فى صناعة البسكويت والكعك بأنواعه المختلفة وبصفة خاصة الأنواع الناعمة الدسمة كالبتى فور والغريبة والسابليه وغير ذلك وبعض الصلصات الحلوة الملساء كصلصة الشيكولاتة لسرعة ذوبانه فيجعل الخليط ناعمًا والسكر البودرة سريع الامتصاص للرطوبة ولذا يتكتل دائمًا ، ويجب قبل استعماله تفكيكه بالضغط عليه بالنشابة ثم نخله .

السكر الناعم جدًّا المعروف بسكر الحلوى وهذا تضاف إليه مواد مجففة تمتص الرطوبة وتمنع تكتله ومنها ثلاثى فوسفات الكالسيوم والنشا بنسبة ٣ ٪ ويستعمل سكر الحلوى فى صناعة الحلوى وخاصة غير المطهية كحلوى الزبد وحلوى الماء والحلوى الملكية وحلوى الشيكولاتة ، ولرش سطح المخبوزات مثل كعك العيد والغريبة .

وهناك نوع جديد من سكر الحلوى يصنع على هيئة فقاعات كروية سهلة الذوبان ولا يحتوى على نشا ويستعمل بصفة خاصة فى عمل الحلوى غير المطهية كحلوى الماء فيعطيها قوامًا وسُمكًا مناسبًا لتغطية الكعك سريعًا .

٤ - المولاس (العسل الأسود أو الدبس) Molasses :

وهو الناتج المتخلف من صناعة سكر القصب ، ويمر السكر بعدة مراحل فى أثناء تكريره وتنقيته يتخلف منها المولاس .

والعسل الأسود الذى ينتج بعد التكرير الأول للسكر ترتفع فيه نسبة السكروز والذى ينتج بعد التكرير الثانى والثالث تقل به نسبة السكروز وتزيد به نسبة الأملاح المعدنية والسكر المحول الذى يطلق على الجلوكوز والفركتوز نتيجة لتحلل السكروز .

والعسل الأسود غنى بأملاح الكالسيوم والحديد والفوسفور ، وبه آثار من فيتامين ب ١ (الثيامين) ، وهو أقل حلاوة من كمية مساوية له من السكر لوجود الماء فى مكوناته وبعض الأحماض ، ولذا تستعمل بيكربونات الصوديوم فى عجائن الكعك والبسكويت التى يدخل فيها العسل الأسود لمعادلة هذه الأحماض وإنتاج الغاز الذى يرفع العجينة ، والعسل الأسود يكسب المخبوزات ليونة ولونًا ونكهة مستحبة .

تركيب العسل الأسود

٦٠ - ٧٠ ٪ سكر (خليط من السكروز والجلوكوز والفركتوز - ومعظمه سكروز)

٢٥ ٪ ماء

٥ ٪ أملاح معدنية (كالسيوم - حديد - فوسفور)

بعض الأحماض العضوية

وتناول العسل الأسود مع الطحينة يمد الجسم بالطاقة والأملاح المعدنية والبروتين النباتى .

٥ - عسل النحل (العسل الأبيض) Honey

وينتج من رحيق الأزهار الذى يجمعه النحل فى جسمه ويقوم بتحسينه وتركيزه ثم تخزينه فى تركيب بنائى فريد وعجيب يعرف باسم خلية النحل أو قرص الشهد . وقد عرف القدماء عسل النحل واستعملوه كغذاء ولتحلية بعض الأطعمة .

وترجع جودة عسل النحل وتفاوت أسعاره إلى خواص رحيق الأزهار المختلفة والاسترات الموجودة بها ، فبعضها قوى النكهة والبعض الآخر هادئ ولطيف .

ويعتبر العسل مغشوشًا إذا زادت نسبة السكروز به عن ٨٪ ، أى أنه أضيف إليه سكر القصب (السكر العادى) فتزيد به نسبة الجلوكوز عن الفركتوز وتتكون بلّورات (يسكّر) .

وعسل النحل هو الطعام الطبيعى الوحيد والفريد فى نوعه الذى يحتوى على سكر الفركتوز بنسبة أعلى من سكر الجلوكوز ، كما يحتوى على بعض الدكسترين وكميات صغيرة من الأملاح المعدنية وآثار من حمض الفورميك .

وقد يباع العسل بقرص الشهد وهذا يعتبر أغلى الأنواع ، ويتدرج لون العسل من الأبيض إلى الأصفر إلى الأصفر القاتم ، ويتميز الأخير بقوة نكهته عن الأبيض اللون .

ويدخل عسل النحل فى صناعة كثير من المنتجات الغذائية ، ومن مميزاته أن الكعك والبسكويت والحلوى التى يدخل فى صناعتها تحتفظ بطراوتها مدة طويلة (لا تجف سريعًا وتفقد طزاجتها) ، وتستعمل بيكربونات الصوديوم كما فى العسل الأسود لمعادلة الأحماض فى العجائن التى يدخل فيها العسل كبديل لجزء من السكر .

تركيب عسل النحل

٧٥ ٪ سكر : جلوكوز ٣٤,٥ ٪ - فركتوز ٤٠ ٪ .

٢ ٪ سكروز (إذا زادت عن ٨ ٪ يعتبر العسل مغشوشًا بإضافة سكر إليه) .

١٨ ٪ ماء وبعض الدكسترين وكميات صغيرة من الأملاح المعدنية .

٦ - السكر البنى Brown Sugar :

يشبه السكر الجلاب البنى اللون وهو غير شائع الاستعمال فى مصر ، وأقل نقاوة من السكر السنترفيش ، فالسكر البنى لم ينزع منه السائل الطبيعى المولاس الذى يكسبه نكهة مميزة ولونًا يتدرج من البنى الفاتح إلى المتوسط إلى القاتم وهو شبيه بالعسل الأسود ولكن نسبة الرطوبة به أقل ، ولذا يوجد دائمًا متكتلا وبلّوراته متماسكة مع بعضها البعض . .

ويستعمل السكر البنى بكثرة فى الدول الغربية وفى الولايات المتحدة الأمريكية ويدخل فى صناعة البسكويت والكعك الذى يكسبه لونًا ونكهة مستحبة ويحفظه طريًّا .

أشكال السكر الأخرى المتداولة :

وهى غير شائعة الاستعمال فى مصر ومنها شراب الذرة وشراب المابل maple ويؤخذ من شجرة المابل وغيرها .

درجة حلاوة السكريات :

تتفاوت السكريات فى درجة حلاوتها فمثلا سكر البنجر له نفس خواص وحلاوة سكر القصب ، وترتب السكريات فى درجة حلاوتها بقياسها بالسكروز (سكر القصب) الذى تعطى له درجة ١٠٠ ٪ ، وهى مرتبة حسب درجة حلاوتها كالآتى :

الفركتوز (١٤٠ - ١٧٥) - السكروز (١٠٠) - الجلوكوز (٦٠ - ٧٥) المالتوز (٣٠) اللاكتوز (١٥) .

أما بالنسبة للسكريات التالية فترتيبها كما يلى :

عسل النحل ٩٧ ٪ العسل الأسود ٧٤ ٪ شراب المابل ٦٤ ٪ شراب الذرة ٣٠ ٪ .

استعمالات السكر فى الطهى :

١ - أساسى فى عمل الحلوى السكرية كالشيكولاتة والطوفى والملبسات إلخ .

٢ - يكسب المخبوزات الطعم الحلو ويدخل فى صناعة غطاء الكعك .

٣ - أساسى فى صناعة الشراب والمربيات ويعمل كمادة حافظة لها ، لأنه يرفع الضغط الأسموزى للمحاليل السكرية المركزة فيوقف نشاط الأحياء الدقيقة .

٤ - يستعمل بكميات صغيرة كغذاء سريع لخميرة البيرة مما يساعد على تكاثرها فتخمر العجين وتعمل على خفته كبودنج البابا وغيره من عجائن خميرة البيرة .

٥ - يساعد على الاحتفاظ بفيتامين حـ فى الفاكهة المقطعة عند تغطيتها بالسكر كما يمنع اسودادها كالموز والتفاح .

التكرمل (الكرملة) Caramelization

عند تسخين السكر (سكروز) الجاف أو فى محلول مركز يمر بعدة تغيرات حتى يتكرمل أو ما يعرف بالكرملة .

ففى أثناء تسخين السكر الجاف ينصهر ويتحول إلى سائل عديم اللون ثم يتحول سريعًا إلى اللون البنى وتظهر رائحة الكراميل المميزة المستحبة وهنا يجب إيقاف استمرار التسخين عندما تصل الكرملة للنكهة واللون المرغوب وإلا احترقت ، وذلك بإبعاد السكر عن النار وإضافة بعض الماء للكرملة مع الحرص التام لما سوف يحدث من فوران شديد (طرطشة) للاختلاف الكبير بين درجة حرارة السكر المنصهر (١٧٠°م) والماء المغلى (١٠٠°م) .

وهذا ما يجب أن يتبع عند عمل الكرملة التى تدخل فى أطباق الحلوى وغيرها كالكسترده بالكرملة ، فيستعمل محلول سكرى مركز ولا يستعمل السكر الجاف حتى لا تحترق سريعًا ثم تخفف الكرملة بقليل من الماء حتى يسهل استعمالها وإلا أصبحت شديدة الصلابة قابلة للكسر عندما تبرد .

والمحاليل السكرية هى أساس صناعة الحلوى السكرية كالفندان والطوفى والكرميلات اللينة والجامدة وغير ذلك .

ويمر المحلول السكرى بعدة تغييرات أو مراحل حتى يتكرمل ، وكل مرحلة منها تصلح لصناعة نوع من الحلوى السكرية ويستعمل لذلك ترمومتر خاص سكاروميتر Sccharometer للتعرف على الدرجة الصحيحة للمحلول السكرى عند عمل نوع معين من الحلوى السكرية ، ولهذا أهميته الكبيرة فإن أى اختلاف أو تغيير فى درجة الحرارة المطلوبة يحول الحلوى من طرية إلى جافة مثلا .

فيبدأ غليان المحلول السكرى عند درجة ١٠٠°م (٢١٢°ف) ويستمر فترة عند هذه الدرجة حتى يتبخر جزء من الماء ويزيد تركيز السكر فى المحلول فتبدأ درجة الحرارة فى الارتفاع التدريجى كلما تبخر الماء وزاد التركيز ، ويتحول لون المحلول إلى الأصفر ثم الأصفر القاتم إلى أن يتحول إلى اللون البنى المحمر للكراميل عند درجة ١٧٠° م (٣٣٨°ف) . وهذا هو المتبع فى صناعة الحلوى السكرية التى تقدمت صناعتها كثيرًا .

أما بالنسبة للأنواع البسيطة من الحلوى السكرية التى تصنع بالمنزل حيث لا يستعمل الترمومتر فيمكن التعرف على درجة الحرارة المطلوبة بعمل بعض الاختبارات وهى مذكورة فى الجدول التالى :



جدول يوضح المراحل المختلفة التى يمر بها المحلول السكرى فى أثناء طهيه حتى يتحول إلى كراميل

المرحلة	الاختبار والوصف	الحلوى التى تصلح لها هذه الدرجة	درجة الحرارة	
			مئوى (مْ)	فهرنهيت (فْ)
١ - الخيط القصير Small thread	تؤخذ بضع قطرات من المحلول وتضغط بين الإبهام والسبابة فيتكون خيط رفيع قصير .	آيس كريم (بارفيه) شراب الكنافة مرانج مطبوخ	١٠١,٥-١٠٢,٥	٢١٥-٢١٧
٢ - الخيط الكبير Large thread	توضع بضع قطرات من المحلول الذى يغلى فى ماء بارد فيتكون خيط كبير سميك حوالى ٤,٥ مم .	بعض أنواع الحلوى المتبلورة .	١٠٢,٥-١٠٤,٥	٢١٧-٢٢٠
٣ - الكرة الطرية Soft ball	توضع بضع قطرات من المحلول فى ماء بارد جدًا فتتكون كرة صغيرة لينة وعند رفعها من الماء تبق كما هى .	الفندان - الحلوى المغطاة بالشيكولاتة - البرالان	١١٣-١١٥	٢٣٦-٢٣٩
٤ - الكرة الصلبة نوعاً Firm ball	توضع بضع قطرات من المحلول فى الماء البارد جدًا فتتكون كرة صلبة نوعاً وعند رفعها من الماء تبق محتفظة بشكلها .	الكراميلات اللينة	١١٨-١٢٠	٢٤٤-٢٤٨
٥ - الكرة الجامدة Hard ball	توضع بضع قطرات من المحلول فى الماء البارد فتتكون كرة جامدة ولكنها قابلة للتطويع والتشكيل .	النوجة - الكراميلات الجامدة	١٢١-١٣٠	٢٥٠-٢٦٥
٦ - الكسر الطرى Soft crack	توضع بضع قطرات كالسابق فتنفصل إلى خيوط جامدة لا تتقصف (سهلة الكسر فى الفم) .	الطوفى الطرى	١٣٢-١٤٣	٢٧٠-٢٩٠
٧ - الزجاجية أو الكسر الجامد Hard crack	توضع بضع قطرات كالسابق فتنفصل إلى خيوط جامدة تنكسر كالزجاج .	الطوفى الجامد	١٤٩-١٥٤	٣٠٠-٣١٠

المرحلة	الاختبار والوصف	الحلوى التى تصلح لها هذه الدرجة	درجة الحرارة	
			مئوى (مْ)	فهرنهيت (فْ)
٨ - سكر الشعير Barley sugar	سائل رائق شفاف يسيل كالشراب السميك .		١٦٠	٣٢٠
٩ - الكراميل Caramel	سائل بنى له نكهة ورائحة الكرملة المميزة .	يصلح لتلوين شراب عيش السرايا - الكريم كراميل الكراميلات - البرالان وغير ذلك .	١٧٠	٣٣٨

إذا زادت الحرارة عن ذلك يحترق السكر ويتفحم ولا يصلح للاستعمال .

الجدول التالى يبين كيف ترتفع درجة الحرارة كلما زاد تركيز السكر فى المحلول وبالتالى تزيد لزوجته أيضاً

تركيز السكر ٪	درجة الغليان	
	مئوى (مْ)	فهرنهيت (فْ)
١٠	١٠٠,٤	٢١٢,٧
٢٠	١٠٠,٦	٢١٣,١
٣٠	١٠١,٠	٢١٣,٨
٤٠	١٠١,٥	٢١٤,٧
٥٠	١٠٢,٠	٢١٥,٦
٦٠	١٠٣,٠	٢١٧,٤
٧٠	١٠٦,٥	٢٢٣,٧
٨٠	١١٢,٠	٢٣٣,٦
٩٠,٨	١٣٠,٠	٢٦٦,٠

الحلوى السكرية

نماذج بسيطة يمكن صنعها بالمنزل

سودانى مسكر Peanut brittle

المقادير :

كوب سكر سنترفيش ، ١/٨ ملعقة شاى ملح
١/٤ كوب ماء
١/٢ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم
ملعقة كبيرة زبد أو سمن صناعى (اختيارى)
كوب سودانى غير مملح بقشرته الحمراء

الطريقة :

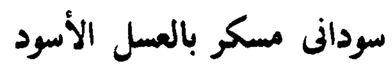
١ – يرفع السكر والماء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ويبدأ الغليان .
٢ – تقوى النار نوعًا ويترك المحلول السكرى حتى يتحول إلى كرملة (بنى محمر فاتح) .
٣ – يرفع مباشرة من على النار ويضاف الملح والسودانى والزبد وبيكربونات الصوديوم مع التقليب حتى تختلط المكونات سريعًا. وحتى يحمر السودانى.
٤ – يصب على رخامة أو صاج مدهون بالزبد أو الزيت الجيد بحيث تكون الطبقة رفيعة .
٥ – يترك حتى يجمد ويكسر إلى قطع حسب الرغبة يحفظ فى علبة محكمة القفل حتى لا يتميع (يمتص رطوبة من الجو) .

فائدة بيكربونات الصوديوم :

تتفاعل مع الأحماض العضوية الناتجة من تحول السكر إلى كرملة فيتصاعد غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يشاهد على شكل فوران عند إضافتها مما يجعل الحلوى خفيفة هشة مسامية سهلة الكسر .

ويجب عدم الإكثار من بيكربونات الصوديوم حتى لا تكسب الحلوى طعمًا مرًا .

● **قطعة تزن ٣٧ جم تعطى حوالى ١٤٠ سُعرًا .**



سودانى مسكر بالعسل الأسود

يستبدل نصف السكر بالعسل ويستغنى عن الماء والزبد كالآتى :



المقادير :

١/٢ كوب عسل أسود ، ١/٢ كوب سكر
١/٨ ملعقة شاى ملح ، ملعقة شاى خل
١/٢ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم
كوب سودانى غير مملح

الطريقة :

١ – يخلط العسل والسكر والخل ويرفع على نار هادئة حتى يتكرمل .
٢ – يضاف الملح والبيكربونات والسودانى ويتمم كالسابق .

حلوى بالعسل الأسود Molasses Candy
(عسلية)

المقادير :

كوبان من عسل أسود	ملعقة كبيرة زبد ، ملعقة شاى فانيليا
كوب سكر ، ملعقة كبيرة خل	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم

الطريقة :

١ - يرفع العسل والسكر والخل على نار هادئة مع التقليب حتى يبدأ الغليان .

٢ - يترك الخليط يغلى حتى تتكون كرة جامدة عند وضع قطرات من الخليط فى ماء بارد (ينظر الجدول - مراحل طهى السكر) . الخل يمنع تسكير المحلول ويكسبه لونًا جيدًا .

٣ - يرفع من على النار وتضاف الزبد والفانيليا والبيكربونات .

٤ - يصب على رخامة مدهونة خفيفًا بالسمن أو الزيت وعندما يهدأ الخليط ويمكن تحمله يشد باليدين حتى يفتح لونه ويصير صلبًا . يشكل على المنضدة على هيئة عصى رفيعة سمك القلم الرصاص .

٥ - يكسر قطعًا حسب الرغبة . يحفظ فى علبة محكمة القفل .

طوفى باللبن Milk Toffy

المقادير :

علبة لبن مكثف محلى - ذرة ملح	$\frac{1}{2}$ كوب ماء - ملعقة كبيرة زبد
كوب سكر سنترفيش	ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ - يرفع السكر والماء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر .

٢ - يضاف اللبن المكثف والزبد مع التقليب المستمر بملعقة خشب حتّى يغلظ الخليط جدًا (مرحلة الكرة الصلبة نوعًا) . ويصير اللون بنيًا فاتحًا . (لون الكرملة) .

٣ - تضاف الفانيليا ويصب الخليط على رخامة أو صاج مدهون بالزيت أو الزبد ويساوى السطح (السُمك حوالى $\frac{1}{2}$ سم) .

٤ - يقطع وهو دافئ بسكين حاد إلى مربعات صغيرة . تفصل عن بعضها وتبرد .

شيكولاتة بالبندق أو الزبيب
(باستعمال شيكولاتة كتل غير محلاة)

المقادير :

٤ ملعقة كبيرة شيكولاتة مطبخ غير محلاة
أو ٢ مربع شيكولاتة غير محلاة (٦٠ جم)
$\frac{3}{4}$ كوب لبن

٢ كوب سكر ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى ملح
٢ ملعقة كبيرة زبد ، ملعقة شاى فانيليا
كوب بندق مكسر أو زبيب بناتى نظيف .

الطريقة :

١ – توضع الشيكولاتة على اللبن وترفع على نار هادئة فى إناء مستدير القاع والجوانب وتقلب بملعقة خشب حتى تذوب ويصير الخليط ناعماً .

٢ – يضاف السكر والملح ويقلب الخليط حتى يذوب السكر .

٣ – يترك الخليط على نار هادئة يغلى بدون تقليب حتى تتكون كرة طرية جداً ١١٣ْم (٢٣٦ْف) ينظر جدول مراحل طهى السكر .

٤ – يبعد الإناء عن النار ويضاف الزبد والفانيليا ويترك حتى يصير دافئاً .

٥ – يضرب الخليط بالملعقة الخشب حتى يغلظ ويفقد لمعته .

٦ – يقلب البندق أو الزبيب ويصب الخليط فى صاج ٢٠ × ١٠ سم مدهون جيداً بالزبد – ويترك حتى يبرد .

٧ – يقطع مربعات – المقدار يعطى ١٨ قطعة كبيرة . (قد يلقى الخليط بالملعقة على ورق شمعى) .

شيكولاتة بالبندق أو الزبيب
(باستعمال كاكاو جيد النوع)



تستبدل الشيكولاتة باستعمال ٦ ملعقة كبيرة كاكاو ويزاد اللبن إلى كوب وباقى المقادير كما هى ، تعمل بالطريقة السابقة ، قد يلقى الخليط على ورق شمعى على هيئة أكوام . تثلج ثم تنزع من الورق :

شيكولاتة بجوز الهند

يستبدل البندق بجوز الهند وقد يستبدل اللبن بعلبة لبن مكثف وكوب سكر بدلا من ٢ وتعمل كالسابق . .
كما قد تستبدل الفانيليا ببشر البرتقال .

● **مربع شيكولاتة يزن ٢٨ جم يعطى حوالى ١٧٠ سُعراً .**

(السكر كمادة حافظة)

المُرَبَّيَات Jam

نبذة عن المربيات :

عرف الإنسان عسل النحل أولا واستعمله كطعام حلو يبسطه على الخبز ويأكله ، واستعمل الرومان الفاكهة كالبرتقال والسفرجل فى صناعة المربيات وأطلقوا عليها "de fruchtum" نسبة إلى الفاكهة Fruits ويقال إن كلمة مرملاد « marmalade » أخذت من الكلمة البرتغالية مارميلو « marmelo » وهو نوع من السفرجل كان يستعمل فى صناعة المربى .

ونظرًا لارتفاع سعر السكر والفاكهة فى ذلك الوقت فقد كانت المربى تؤكل على اعتبار أن لها خواص علاجية لمن يعانون من الكحة ونزلات البرد والنهجان .

وابتدأت صناعة المربى فى المنازل أولا ثم انتشرت صناعتها فى القرن التاسع عشر .

وصناعة المربيات تعتبر إحدى طرق حفظ الفاكهة لارتفاع نسبة السكر بها الذى يمنع فسادها .

ويرجع القوام الهلامى المتماسك للمربيات المعروف بالجل gel ، إلى وجود نوع من الكربوهيدرات بالفاكهة يعرف بالبكتين الذى تختلف نسبة وجوده من فاكهة إلى أخرى . ومن المهم أيضًا وجود حامض يساعد على تماسك الجل وإكساب المربيات القوام الصلب المرن ، وبذلك يمكن حفظها فى علب أو برطمانات ونقلها وشحنها من مكان لآخر دون أن تنسكب من الوعاء .

وتختلف نسبة البكتين فى الفاكهة تبعًا لمراحل نضجها ويوجد على ثلاث صور هى :

١ – البروتوبكتين Protopectin :

ويوجد فى الفاكهة الخضراء الغضة أى غير التامة النضج ، وهى لا تصلح لعمل المربيات لأن البروتوبكتين بها لا يذوب فى الماء ولا يكون القوام المتماسك للمربيات (الجل) بالرغم من أن جزءًا صغيرًا منه يتحول إلى بكتين بالغليان ولكنه غير كاف لتماسك المربى . وهذا أحد أسباب عدم نجاح المربى وتماسكها .

٢ –البكتين Pectin :

ويوجد فى الفاكهة الناضجة البالغة لأن البروتوبكتين يتحول فى أثناء نضج الفاكهة إلى بكتين بفعل الإنزيمات ، ويقل كثيرًا البروتوبكتين فى الفاكهة الناضجة ، ولذلك تكون صالحة تمامًا لعمل المربيات لارتفاع نسبة البكتين الذى يكون الجل .

٣ – حمض البكتيك Pectic acid :

ويوجد فى الفاكهة التى تخطت مرحلة النضج الصحيح أى الزائدة فى النضج وعادة تفقد بعض صلابتها وتزيد نسبة الحموضة بها لتحول البكتين تدريجيًا إلى حمض بكتيك وهو لايساعد على تكوين الجل ، ولذا لا تصلح الفاكهة الزائدة النضج .

أنسب وقت للفاكهة لعمل المربيات :

وعلى هذا الأساس يكون أفضل وقت للفاكهة عندما تبدأ فى النضج وتكون طازجة متماسكة ومحتفظة بصلابتها وليست خضراء أو زائدة النضج (معطبة حمضية) وذلك لأن نسبة البكتين تصل إلى ذروتها فى الفاكهة المكتملة النضج الطازجة الصلبة ويقل كل من البروتوبكتين وحمض البكتيك .

أمثلة لمحتوى بعض الفاكهة من البكتين والحامض :

١ – فاكهة غنية فى البكتين وفقيرة فى الحامض : التين فى أول بلوغه – الموز الجامد – التفاح والكمثرى الناضجة الصلبة – بعض أنواع السفرجل – الجزر الأصفر ، وهذة الفاكهة يضاف إليها حامض كعصير الليمون فيكسبها القوام الجيد .

٢ – فاكهة غنية فى كل من البكتين والحامض : الموالح مثل البرتقال واللارنج والجريب فروت – الليمون الأضاليا ، وهذه لا تحتاج إلى إضافة حامض ووجود السكر بنسبة عالية يساعد على تكوين جل قوى متماسك .

٣ – فاكهة غنية فى الحامض وفقيرة فى البكتين : الفراولا – المشمش – التوت – الرمان .

٤ – فاكهة فقيرة فى كل من البكتين والحامض : الخوخ .

وأهمية وجود كميات كافية من البكتين والحامض فى الفاكهة يرشدنا للطريقة المناسبة لعمل الفاكهة كالجيلى والمرملاد والمربى المهروسة وغير ذلك .

ويمكن تحسين نوع الفاكهة الفقيرة فى الحامض كالبلح مثلا بإضافة كمية كافية من عصير الليمون ، والفاكهة الفقيرة فى البكتين مثل الفراولا يضاف إليها بكتين تجارى فى شكل مسحوق أو سائل وهكذا

ويستعمل فى صناعة المربى على النطاق التجارى جهاز Jel meter لقياس لزوجة عصير الفاكهة ، وبذلك يمكن معرفة المقدار الصحيح الواجب إضافته من السكر والحامض وغير ذلك .

أشكال المربيات :

١ – الجيلى Jelly : ويصنع من عصير الفاكهة فقط الغنية فى البكتين والحامض ، الرائقة مثل جيلى اللارنج – البرتقال – التفاح – الجريب فروت .

٢ – المرملاد Marmalades : ويصنع من عصير الفاكهة كالجيلى ويضاف إليه شرائح رفيعة جداً من قشور الفاكهة بحيث تبقى معلقة فى الجيلى الرائق مثل مرملاد اللارنج والبرتقال والجريب فروت وغير ذلك .

٣ – المربى Jam : تصنع من الفاكهة الصحيحة أو المقطعة صغيرًا أو المبشورة أو المهروسة ، ولذلك تكون سميكة عن الجيلى والمرملاد مثل البلح الصحيح أو المفروم – الجزر المبشور – الفراولا صحيحة أو مهروسة – المشمش – التفاح – الجوافة – التين . . إلخ .

قواعد عامة لعمل المربيات

١ – تختار الفاكهة فى موسمها وهى تامة النضج صلبة وسليمة من العطب حتى تكون نسبة البكتين بها عالية ، وتعطى ناتجًا جيدًا ، وتستبعد الفاكهة الخضراء غير تامة النضج والمعطوبة .

٢ – تطهى المربى فى إناء متسع متين ويفضل المنحدر الجوانب حتى لا تلتصق المربى بالأركان ويصعب تقليبها فتحترق وتتلف .

٣ – تقلب المربيات بملعقة خشب طويلة أو من الصلب غير القابل للصدأ حتى تحتفظ بلونها ونكهتها الطبيعية .

٤ – تطهى الفاكهة الصلبة الألياف كالبلح السمانى وقشر اللارنج والبرتقال والتفاح . . إلخ فى مقدار معين من الماء على نار هادئة حتى تلين أنسجتها ويستخلص البكتين ، وإلا زادت صلابة وانكماشًا إذا طهيت مباشرة فى المحلول السكرى المركز .

٥ – يتوقف تركيز السكر بالمربيات على نوع الفاكهة ودرجة حموضتها ونسبة البكتين وعادة يضاف :
$\frac{3}{4}$: كوب سكر لكل كوب عصير فاكهة كالبرتقال .

أو $\frac{3}{4}$: ١ كيلو جرام سكر لكل كيلوجرام من الفاكهة كالجوافة – المشمش . . إلخ ،

٦ – التركيز الصحيح للسكر ينتج كمية جيدة من المربى لأنه يقلل من تبخير جزء كبير من السائل بالغليان الطويل لتركيز السكر وبالتالى تقل الكمية وتفقد المربى نكهتها الجيدة ولونها الطبيعى .

٧ – زيادة تركيز السكر يؤدى إلى تسكير المربى (تكوين بلّورات) خاصة فى الفاكهة القليلة الحموضة كالبلح والتين ، ونقصه عن المقدار الصحيح (٦٥٪) يؤدى إلى سرعة فساد المربيات . (تحمض)

٨ – بعد إضافة السكر للمربى تطهى سريعًا ولمدة قصيرة حتى تحتفظ بخواصها الطبيعية من طعم ورائحة ولون .

٩ – طهى المربيات لمدة طويلة بعد إضافة السكر يُحوّل جزء من السكر إلى كرملة تغطى على النكهة الطبيعية للمربيات وتجعلها قاتمة اللون كما أن البكتين يتحلل وخاصة فى الفاكهة الحمضية ويفقد قوته فى تكوين الجل .

١٠ – يفضل عمل كميات صغيرة من المربيات فى المرة الواحدة لا تزيد عن ٥ – ٦ كوبات من العصير حتى تعطى نتائج مضمونة .

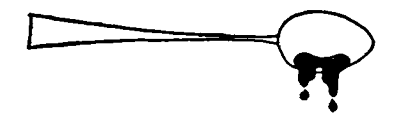
١١ – يختبر النضج بملء ملعقة من المربى الساخنة ورفعها إلى أعلى وترك المربى تتساقط على هيئة قطرات ، فإذا بقيت قطرة لزجة معلقة فى طرف الملعقة ، دل ذلك على الوصول للقوام الصحيح الهلامى (خليط المربى الساخن يكون سائلاً نوعًا ويعرف بالصُل Sol وعند تبريده يغلظ ويتحول إلى جل لزج القوام – ينظر الجيلاتين)

١٢ – تعبأ المربيات وهى ساخنة فى البرطمانات النظيفة الجافة تمامًا بحيث تصل إلى ما قبل الحافة بحوالى ١ سم . ويجب أن يكون البرطمان دافئًا حتى لا يتهشم .

١٣ – تمسح البرطمانات بفوطة مبللة بالماء الساخن ويغطى سطح المربى بدائرة من ورق شمعى أو مغموسة فى الكحول أو الشمع المنصهر أو زيت البرافين لعزل المربى عن الهواء .

١٤ – يغطى البرطمان بغطاء محكم ويترك حتى يبرد تمامًا قبل تخزينه فى مكان بارد متجدد الهواء .

● البرطمانات البلاستيك سريعة التلوث ويصعب تنظيفها كما يجب وتفسد المربى .



إختبار نضج المربيات
سقوط قطرتان من الملعقة دليل
قرب النضج



قطرة كبيرة لزجة
معلقة بجانب الملعقة دليل النضج



توضع البرطمانات الساخنة
المحكمة الغطاء على فوطة حتى تبرد تمامًا

أولاً : المربى Jam

نماذج لبعض أنواعها

١ - مربى الجزر الأصفر

المربى المصنوعة من الفاكهة والخضر القليلة الحموضة سريعة التلف ، والجزر به نسبة جيدة من البكتين ولكنه فقير فى الحامض ، ولذا يضاف عصير الليمون بكمية أكبر من الفاكهة الحمضية الأخرى كالمشمش والبرتقال ، وهو يكسب المربى القوام المتماسك ويمنع تسكيرها وسرعة فسادها ، بالإضافة إلى ارتفاع نسبة السكر .

المقادير :

كيلو جزر أصفر زاهى اللون	قشرة واحدة من اليوسفى - كوب ماء
كيلو سكر سنترفيش	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ - يغسل الجزر ويكحت ويبشر غليظًا شرائح طويلة بمبشرة واسعة الثقوب يدوية أو كهربائية .

٢ - تقطع قشرة اليوسفى شرائح رفيعة وتخلط بالجزر المبشور .

٣ - يوضع الجزر والسكر فى طبقات متبادلة فى إناء نظيف تمامًا من الصينى أو البلاستيك .

٤ - يترك عدة ساعات (من ٦ - ١٢ ساعة) وهذا يساعد على ذوبان السكر واستخراج عصير الجزر (عملية انتشار غشائى) .

٥ - يوضع الخليط فى إناء متسع نظيف تمامًا ويضاف الماء (كوب) .

٦ - يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر تمامًا . تقوى النار نوعًا حتى يبدأ الغليان .

٧ - يقلب الخليط بملعقة خشب طويلة أو من الصلب غير القابل للصدأ .

٨ - يترك الجزر حتى ينضج وتزيد لزوجة المربى مع تقليبها من آن لآخر (حوالى ٢٠ - ٣٠ دقيقة) .

٩ - يلاحظ عدم كشط الريم فى البداية حتى لا يؤخذ معه جزء من مكونات المربى (ينزع الريم عندما يقل حجمه ويستقر فى جوانب الإناء وتقترب المربى من النضج) .

١٠ - يضاف عصير الليمون وتترك تغلى حوالى ٥ دقائق . يختبر النضج وترفع من على النار (ينظر قواعد عمل المربيات) .

١١ - تترك المربى حتى تهدأ وتعبأ فى البرطمانات الجافة المعقمة إلى ما قبل الحافة بحوالى ١ سم .

١٢ - تمسح البرطمانات جيدًا بفوطة مبللة بالماء الساخن .

١٣ - يُقص مستدير من الورق السميك بحجم فوهة البرطمان ويغمس فى أحد هذه المواد : كحول أبيض أو شمع سائح ويُترك حتى يجف ويسد مسام الورق . أو بياض بيض يترك يجف ويتصلب أو زيت برافين وكلها مواد عازلة للهواء .

١٤ - يغطى سطح البرطمان بالورقة ثم بالغطاء المحكم ويقفل جيدًا .

١٥ - يترك حتى يبرد ويحفظ فى مكان بارد متجدد الهواء .

٢ – مربى الجزر الأصفر
(مهروس)

المقادير :

كمقادير مربى الجزر الأصفر رقم ١ السابقة . ويزاد عليها تفاحة خضراء أو باكو جيلى ليمون .

الطريقة :

١ – يغسل الجزر ويكحت وتقطع الواحدة من ٣ : ٤ قطع وكذلك قشرة اليوسفى والتفاحة المقطعة بقشرتها .
٢ – يوضع فى إناء متسع ويضاف إليه (الكوب) أو كمية تغطيه .
٣ – يغطى الإناء ويرفع على نار متوسطة حتى يبدأ الغليان . تهدأ النار ويترك حين يلين وينضج (حوالى ٢٠ دقيقة) .
٤ – يهرس مع ماء سلقه بواسطة مصفاة ضيقة الثقوب أو فى الخلاط بعد تبريده .
٥ – يعاد الجزر المهروس للإناء النظيف ويضاف إليه السكر ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تمامًا .
٦ – يترك على نار متوسطة حتى يتم النضج مع نزع الريم (٢٠ – ٢٥ دقيقة) .
٧ – يضاف عصير الليمون والجيلى فى حالة استعماله وتترك المربى ٥ دقائق . ويختبر النضج ص ٨٢٧ .
٨ – تترك حتى تهدأ قليلا وقد يضاف إليها ٢ ملعقة كبيرة كحول نقى أبيض وهذا يمنع فسادها لأن مربى الجزر سريعة التلف .
٩ – تعبأ المربى فى البرطمانات الجافة المعقمة كما فى مربى الجزر السابقة .

● قد يستبدل قشر اليوسفى بقطعة قرفة صحيحة أو نصف ملعقة شاى قرفة فى أثناء النضج .

١ – مربى التفاح
(قطع)

المقادير :

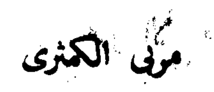
كمقادير مربى الجزر الأصفر رقم ١ باستبدال الجزر بالتفاح الكبير الصلب الأخضر اللون ويستغنى عن قشر اليوسفى .

الطريقة :

١ – يقشر التفاح رفيعًا وتقطع الواحدة أربعة وتنزع البذور وجيوب البذور .
٢ – يغمر فى ماء بارد حتى لا يسود .
٣ – يصفى من الماء ويوضع فى إناء نظيف مع كوب الماء ويرفع على النار حتى يلين بحيث تبقى القطع سليمة .
٤ – يضاف إليه السكر ويتمم كمربى الجزر الأصفر رقم ١ .

٢ – مربى التفاح
(مهروس)

كمقادير وطريقة مربى الجزر الأصفر رقم ٢ ، وقد يضاف $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى قرفة ناعمة فى أثناء نضج المربى نكسبها لونًا ونكهة مستحبة . لون مربى التفاح وردى أو ذهبى محمر .



مربى الكمثرى

كمقادير وطريقة مربى التفاح بنوعيها وباستعمال كيلو كمثرى جامدة (خشابى) .

١ - مربى المشمش [ومثلها التين البرشومى]

المشمش من الثمار اللينة السريعة التهتك فى أثناء النضج ، مرتفع الحموضة ولذا تضاف كمية كبيرة من السكر .

ونظرا لحموضة هذه المربى فلا يتحملها البعض وخاصة ذوى الحساسية والجهاز الهضمى الضعيف .

المقادير :

كيلو مشمش طازج صلب الثمار
كيلو سكر سنترفيش
ملعقة كبيرة عصير ليمون
$\frac{1}{4}$ كوب ماء

الطريقة :

١ - يغسل المشمش وتقسم الواحدة نصفين لنزع النواة .
٢ - يوضع فى طبقات متبادلة مع السكر فى إناء نظيف من الصينى أو البلاستيك .
٣ - يترك عدة ساعات (من ٦ - ١٢ ساعة) لاستخراج عصيره وسرعة ذوبان السكر .
٤ - يوضع فى إناء متسع نظيف تماماً ويضاف إليه الماء .
٥ - يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً . يتمم كما فى مربى الجزر الأصفر رقم ١ مع مراعاة تقليبه قليلا وباحتراس نظراً لسرعة تهتك الثمار . يجب أن يكون لون المربى ذهبياً يميل للبرتقالى .

٢ - مربى المشمش (مهروس)

مربى المشمش المهروس أفضل فى الاستعمال لأنها تكون ملساء ناعمة يمكن بسطها على الكعك كالسويسرول وعلى الخبز .إلخ .

المقادير :

كمقادير مربى المشمش السابقة رقم ١ .

الطريقة :

١ - يغسل المشمش وتنزع النواة ولا يشترط أن تكون القطع سليمة الشكل .
٢ - يسلق فى كمية الماء على نار هادئة حتى يلين تماماً .
٣ - يتمم كما فى مربى الجزر المهروس رقم ٢ ص ٨٢٩

مربى الجوافة

من المربيات اللطيفة الطعم المعتدلة الحموضة ، وإضافة قليل من القرفة الناعمة فى أثناء النضج يكسبها لونًا ورديًا ونكهة مستحبة ، وتفضل مهروسة .

المقادير :

كيلو جوافة
كيلو سكر سنترفيش
كوب ماء ، ¼ ملعقة شاى قرفة ناعمة
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ – تغسل الجوافة وتقطع أرباع أو حلقات ويضاف إليها الماء .
٢ – ترفع على نار هادئة حتى تلين تمامًا .
٣ – تصفى بمصفاة ضيقة الثقوب أو فى الخلاط بعد تبريدها وتصفى من البذور .
٤ – تعاد للإناء النظيف ويضاف السكر وترفع على نار هادئة حتى يذوب السكر مع التقليب .
٥ – تتمم كما فى مربى الجزر المهروس وتضاف القرفة فى منتصف مدة النضج . ص ٨٢٩

مربى الفراولا [ومثلها العنب]

تفضل الفراولا الحمراء الصغيرة القوية الرائحة (البلدى) ، وهى من الثمار العصارية الشديدةالليونة. النوع الكبير الحجم من الفراولا ضعيف الطعم والرائحة ، ولكن الثمار متماسكة لاتفقد شكلها ، ولذا تصلح أكثر للتجميل .

المقادير :

كيلو فراولا معدة – كيلو سكر سنترفيش – ملعقة كبيرة عصير ليمون – تفاحة خضراء مبشورة .

الطريقة :

١ – يزال الكأس الأخضر وتغسل الفراولا للتخلص من الرمل وذلك بوضعها فى إناء به كمية كبيرة من الماء البارد وتنشل سريعًا حتى لا تفقد لونها وتوضع فى مصفاة أو تغسل فى المصفاة على هيئة رذاذ .
٢ – توضع فى إناء من الصينى فى طبقات مع نصف مقدار السكر وتترك عدة ساعات لاستخراج العصارة .
٣ – تنشل الفراولا من المحلول السكرى ويضاف إليه باقى السكر (الكبيرة الحجم المتماسكة تترك فى المحلول) .
٤ – يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر . ويترك حتى يتركز مع إضافة عصير الليمون .
٥ – تضاف الفراولا والتفاحة المبشورة وتترك على النار حتى تغلظ المربى مع نزع الريم ، لمدة حوالى (١٠ دقائق) تتمم كما فى مربى الجزر رقم ١ . ص ٨٢٨

طريقة ثانية :

١ – يوضع كوب من الماء على السكر ويرفع على النار حتى يذوب ويترك يغلى حتى يتركز .
٢ – تضاف الفراولا المغسولة المصفاة والتفاحة المبشورة وتترك حتى تنضج وتتمم كالسابق .

ثانيًا : الجيلى Jelly

هو أحد أنواع المربيات ويصنع من عصير الفاكهة الغنية فى كل من البكتين والحامض مثل اللارنج والبرتقال والجريب فروت والليمون الأضاليا ، فتعطى القوام الهلامى المرغوب دون إضافة بكتين أو حامض إليها .

كذلك يمكن صنع جيلى جيد من الفاكهة الغنية فى البكتين كالتفاح بإضافة كمية كافية من الحامض (عصير الليمون) ، وأيضًا الجيلى من الفاكهة الغنية فى الحامض كالرمان بإضافة قدر معين من البكتين التجارى أو الجيلاتين .

الفرق بين جيلى المربيات وجيلى الجيلاتين :

يعتمد القوام الهلامى المعرف بالجـــل gel فى جيلى المربيات على البكتين سابق الذكر وهو مادة كربوهيدراتيه توجد فى الفاكهة والخضر ، ويختلف عن الألماسية أو جيلى الجيلاتين المستخلص من عظام الحيونات وهو مادة بروتينية حيوانية (ينظر الجيلاتين فى أطباق الحلوى الباردة) . ويتشابهان فى القوام المرن الشفاف الرائق وفى التسمية .

صفات الجيلى الناجح :

١ – يجب أن يكون رائقًا شفافًا مرنًا فى صلابة .
٢ – يأخذ شكل البرطمان أو الإناء الذى يوضع فيه إذا قلب كما فى الألماسية .
٣ – عند قطعه بالسكين أو الملعقة يعطى زوايا مستقيمة ملساء .
٤ – أن يكون محتفظًا بلون ونكهة الفاكهة المستعملة .

جيلى التفاح

يختار التفاح الأخضر اللون السليم لارتفاع نسبة البكتين به ، ويجب أن يكون تركيز السكر صحيحًا للحصول على القوام الهلامى للجيلى فى وقت قصير دون الاضطرار لغليه طويلا على النار فيفقد نكهته الجيدة ويصير لونه قاتمًا معتمًا .

المقادير :

٣ كيلو تفاح
ماء حوالى ٣ لتر (١٢ كوب)
كوب سكر سنترفيش لكل كوب عصير تفاح
عصير ٢ ليمونة كبيرة

الطريقة :

١ – يغسل التفاح جيدًا ويجفف . يقطع شرائح سميكة دون تقشير أو إزالة للبذور (تزال الأجزاء المعطوبة فقط إن وجدت)
٢ – يوضع فى إناء متسع نظيف ويغطى بالماء البارد (حوالى ٣ لتر) ويضاف إليه عصير الليمون .
٣ – يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى يلين التفاح تمامًا لاستخلاص ما به من بكتين (حوالى ٢٠ – ٢٥ دقيقة)
٤ – يصفى الخليط وهو ساخن من خلال كيس من القماش السميك أو مصفاة سلك ضيقة الثقوب دون أن يعصر بالضغط باليدين أو بالملعقة حتى لا يتعكر .

٥ – يترك عدة ساعات حتى يصفى بالتنقيط للحصول على العصير الرائق فقط .
٦ – يكيل ويضاف لكل كوب عصير تفاح كوب من السكر .
٧ – يعاد للإناء النظيف تمامًا ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر مع التقليب بملعقة خشب حتى يبدأ الغليان .
٨ – ينزع الريم والشوائب التى تظهر على السطح ويترك يغلى بسرعة لمدة حوالى ١٠ دقائق .
٩ – يختبر النضج بوضع قليل من الجيلى فى طبق جاف ويترك حتى يبرد فإذا انكمش قليلا وكان متماسكًا لامعًا دل ذلك على نضجه واكتسابه القوام الهلامى أى الجل .
١٠ – قد يلون الجيلى خفيفًا باللون الأحمر بعد إنزاله من على النار ، يعبأ وهو ساخن كالسابق .

● قد يطهى التفاح مع واحدة من الرمان (تفرط الحبات) أو ½ كيلو فراولا معدة يكسبه نكهة ولونًا مستحبًا .

● يستفاد من بيوريه التفاح المتبقى داخل الكيس القماش أو المصفاة فى عمل مربى مهروسة .

جيلى الرمان [ومثله جيلى العنب]

الرمان جيد اللون مرتفع الحموضة ولكنه فقير فى البكتين ولذا يضاف الجيلاتين للعصير أو البكتين التجارى أو تفاحة مبشورة لإكسابه القوام الهلامى المرغوب . ويفيد الرمان عصيره وبذوره وقشوره فى علاج حالات الإسهال .

المقادير :

٢ كيلو رمان منفلوطى أحمر	كوب سكر سنترفيش لكل كوب عصير رمان
ماء حوالى ٢ كوب	٤٠ جرام جيلاتين (تتقال أو مسحوق غير مُحلى) لكل لتر عصير رمان

الطريقة :

١ – يفرط الرمان ويغسل جيدًا . يغطى بالماء ويطهى لمدة حوالى ½ ساعة على نار هادئة لاستخراج العصير .
٢ – يعصر ويصفى بالمصفاة ثم بشاشة نظيفة .
٣ – يكيل العصير ويضاف لكل كوب عصير رمان رائق كوب سكر سنترفيش .
٤ – يرفع على النار الهادئة كما فى جيلى التفاح حتى يذوب السكر ويبدأ الغليان .
٥ – يذاب الجيلاتين فى ¼ كوب ماء ساخن (بعد نقعه قليلاً) ويضاف للخليط السابق مع التقليب الجيد .
٦ – يترك يغلى حوالى ١٠ دقائق . يختبر النضج كما فى جيلى التفاح . يعبأ ساخنًا .

ثالثا : المرملاد Marmalade

وهو عبارة عن جيلى رائق مضاف إليه شرائح رفيعة جدًا من قشر الفاكهة كاللارنج والبرتقال بحيث تبقى معلقة فى الجيلى ويتطلب جهدًا ووقتًا كبيرًا .

مرملاد الجريب فروت والبرتقال والليمون

قد يصنع المرملاد من نوع واحد من الموالح بنفس المقادير والطريقة

المقادير :

٢ ثمرة جريب فروت	٣ لتر ماء (١٢ كوب)
٣ برتقالة كبيرة ، ٢ ليمونة أضاليا	٣ كيلو سكر سنترفيش

الطريقة :

١ – تغسل الثمار جيدًا وتجفف . تقطع نصفين وينزع اللب .

٢ – يكحت القشر من الداخل لإزالة جزء من اللحم الأبيض .

٣ – يعصر اللب لاستخراج العصير ، وتؤخذ الألياف مع البذور وتربط فى شاشة لفصلها عن القشر والعصير فى أثناء السلق .

٤ – يقطع القشر رفيعًا جدًا بسكين حاد أو باستعمال مبشرة يدوية أو آلية .

٥ – يوضع القشر والعصير والشاشة المحتوية على الألياف والبذور ويغطى بالماء .

٦ – يرفع على النار ويترك حتى يغلى وينضج القشر وينقص حجم السائل (حوالى ١ – ٢ ساعة) .

٧ – تنزع الشاشة وتترك حتى تهدأ وتعصر لاستخلاص ما بها من سائل يضاف للقشر والعصير .

٨ – يضاف السكر ويقلب حتى يذوب . يترك يغلى لمدة ١٠ . ١٥ دقيقة – يختبر النضج

٩ – يترك المرملاد حتى يهدأ قبل تعبئته حتى لا يطفو القشر على السطح .

تسكير المربيات :

قد تتكون بلّورات من السكر على سطح المربيات ويكون ذلك إما لزيادة مقدار السكر أو عدم إذابته جيدًا ، ولإصلاحها :

١ – تعاد للإناء ويضاف إليها قليلاً جدًا من الماء مع التقليب حتى يذوب السكر ويضاف إليها عصير ليمون بنسبة ملعقة كبيرة لكل برطمان يزن كيلو .

وجود عفن على سطح المربيات :

يحدث هذا لأحد الأسباب الآتية :

١ – عدم تعقيم البرطمانات جيدًا وعدم جفافها .

٢ – تركيز السكر غير كافٍ . أو زيادة نسبة السائل .

٣ – حفظها فى مكان حار أو فى برطمانات من البلاستك .

ويعاد عليها بعد نزع الطبقة السطحية والاستغناء عنها مع زيادة تركيز السكر والحامض واستعمال أدوات جافة معقمة .

الشراب Syrup

يصنع من عصير الفاكهة الطبيعى ، وهو أحد طرق حفظ الفاكهة لارتفاع نسبة السكر الذى يعمل كمادة حافظة .
والشراب الطبيعى منعش ومرطب فى فصل الصيف ويمد الجسم بالسكريات وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية .
ويصنع الشراب بأحد الطرق الآتية :

١ – **الطريقة الباردة** : تعتبر من أفضل طرق صناعة الشراب الطبيعى كالبرتقال والمانجو والليمون ، لأنها تحفظ خواص الفاكهة الطبيعية كالطعم واللون والرائحة والفيتامينات وخاصة فيتامين حـ الذى يفقد معظمه بالحرارة .
ومن عيوب هذه الطريقة أنها طريقة بطيئة حتى يتم ذوبان السكر كما انها تحتاج إلى عناية كبيرة ، إذ يجب أن تكون المواد والأدوات المستعملة نظيفة وجافة تمامًا وخالية من أى أثر للرطوبة حتى لا يتلف الشراب سريعًا .

٢ – **الطريقة النصف الساخنة** : وهى أسرع من الطريقة الباردة لأن السكر يذوب فى مقدار معين من الماء على النار مع إزالة الشوائب والريم ثم يبرد ويضاف للعصير الطبيعى البارد ، وبذلك يوفر وقتًا وجهدًا فى تقليب وإذابة السكر فى العصير البارد .
وهذه الطريقة تصلح للفاكهة التى لابد أن يتخللها الماء فى أثناء عمليات الغسل كالفراولا والتمر الهندى والكركديه وغير ذلك .

٣ – **الطريقة الساخنة** : وفيها يذاب السكر فى العصير على النار وهى طريقة غير مستحبة ، لأنها تفقد الفاكهة خواصها الطبيعية الجيدة كاللون والرائحة والطعم وبعض الفيتامينات .

● وجود السكر بتركيز مرتفع يقلل من فقد فيتامين حـ الهام فى الفاكهة الطازجة وخاصة عند اتباع الطريقة الباردة ، أيضًا تغطية الشراب فى أثناء ذوبان السكر الذى يأخذ وقتًا طويلاً يمنع أكسدة الفيتامين بأوكسجين الجو .



تعقيم زجاجات الشراب وقفلها. تملأ الزجاجات إلى ما قبل الفوهة
بحوالى ٢ بوصة وتقفل بالسدادة والسلك أو الشمع المنصهر

نماذج لبعض أنواع الشراب

شراب البرتقال

(الطريقة الباردة)

المقادير :

لتر عصير برتقال بلدى (حوالى ٢ ك برتقال)
١ ¼ كيلو سكر سنترفيش أبيض نظيف
جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون لكل لتر شراب

الطريقة :

١ – يغسل البرتقال جيدًا ويجفف تمامًا ، تبشر½ الكمية خفيفًا .
٢ – يضاف مقدار مساوٍ للبشر من السكر السنترفيش ويدعك جيدًا ويترك لاستخلاص زيت القشر .
٣ – يعصر البرتقال ويصفى بشاشة نظيفة ويكيل .
٤ – يوضع فى إناء متسع من الصينى أو البلاستيك ويضاف إليه مقدار السكر مع التقليب بملعقة خشب حتى يذوب السكر تمامًا . يقلب من وقت لآخر (حوالى ٦ ساعات) ويجب تغطيته لتقليل الفقد فى فيتامين جـ ، وحتى لا يتعرض للغبار وما شابه .
٥ – يصفى الشراب ثانية ويضاف إليه عصير الليمون ومقدار البنزوات مذابة فى قليل من الماء المغلى مع التقليب الجيد .
٦ – يدعك البشر جيدًا ويوضع فى شاشة ويعصر بقوة لاستخراج الزيت واللون القوى لقشر البرتقال . يضاف للشراب مع التقليب الجيد . زيت قشر البرتقال يكسب الشراب قوامًا ولونًا قويًا ونكهة جيدة ، ويساعد على حفظه .
٧ – يعبأ فى زجاجات نظيفة معقمة وجافة تمامًا .
٨ – تقفل جيدًا بالفلين أو السدادة ويصب عليها الشمع المنصهر كعازل للهواء .

شراب الفراولا

(الطريقة النصف الساخنة)

المقادير :

كيلو فراولا معدة (الحمراء الصغيرة)
١ ¼ كيلو سكر سنترفيش
٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون
جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب

الطريقة :

١ – تغسل الفراولا جيدًا بالماء البارد للتخلص من الرمل والشوائب .
٢ – توضع فى شاشة دون نزع الكأس الأخضر وتعصر لاستخراج العصير .
٣ – يذاب مقدار السكر فى نصف مقدار العصير على نار هادئة حتى يذوب تمامًا ويصل للغليان فيرفع ويبرد نوعًا .
٤ – يضاف باقى العصير وعصير الليمون ، ويقلب جيدًا .

٥ – يصفى الشراب بالشاشة ويكيل وتضاف بنزوات الصوديوم بعد إذابتها فى قليل من الماء المغلى مع التقليب الجيد .
* قد يلون الشراب باللون الأحمر إذا احتاج الأمر .
● تطبق الطريقة على المشمش – المانجو – التوت – البرتقال – اليوسفى . . إلخ . .

شراب الرمان [ومثله شراب العنب]

(الطريقة نصف الساخنة)

المقادير :

لتر عصير رمان أحمر منفلوطى (حوالى ٢ ك)
١¼ كوب سكر سنترفيش
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب

الطريقة :

١ – يغسل الرمان ويجفف ويفرط ويغسل ثانية .
٢ – يوضع فى شاشة لاستخراج العصير أو فى الخلاط ، يكيل .
٣ – يضاف السكر لنصف مقدار العصير ويذاب على نار هادئة كما فى شراب الفراولا .
٤ – يبرد ويضاف باقى العصير وعصير الليمون ويتمم كما فى شراب الفراولا .
● شراب الرمان منعش ويفيد فى حالات الإسهال .

شراب التمر هندى

يوجد بالهند كما يوجد بالسودان وأسوان . وثمار التمرهندى بقولية كالبسلة قرون سميكة مستطيلة تحتوى على جملة بذور بداخلها وهذه البذور كبيرة لبيّة وحلوة المذاق .

والتمر هندى منه الأحمر والأسود اللون ، ويفضل إن أمكن الجمع بين الاثنين عند عمل الشراب ، والاسم المعروف للتمر هندى فى السودان وأسوان هو « العَرَديب » ويعجن على هيئة أقراص مستديرة سميكة جافة .

والتمر هندى شراب مرطب ومفيد فى حالات ضغط الدم والصداع والشعور بالقئ ولكنه يسبب السعال .

المقادير :

¼ كيلو تمر هندى أحمر وأسود
١٢ كوب ماء
٣ كيلو سكر سنترفيش
٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ - يغسل التمر هندى ويقطع وينقع فى ٦ كوب ماء عدة ساعات .

٢ - يرفع على نار هادئة حتى يغلى لمدة حوالى ٥ دقائق .

٣ - يصفى بالمصفاة ثم بشاشة ويكيل لمعرفة مقداره حتى يكون مقدار السائل كله ١٢ كوبًا .

٤ - يؤخذ باقى المقدار من الماء ويذاب فيه السكر على نار هادئة .

٥ - يترك يغلى مع نزع الريم لمدة حوالى ٥ دقائق .

٦ - يضاف التمر هندى المصفى ويترك يغلى لمدة دقيقة فقط حتى يحتفظ بنكهته الجيدة ولونه .

٧ - يضاف عصير الليمون ويغلى لمدة ٢ - ٣ دقيقة أخرى .

٨ - يصفى الشراب ويعبأ فى الزجاجات المعقمة . يقفل جيدًا ويصب عليها شمع منصهر .

شراب الكركديه

يوجد بالسودان وأسوان وهو مثل التمر هندى شراب منعش ومرطب ومفيد فى حالات ضغط الدم . والبعض يفضل عمل شراب الكركديه طازجًا ، فيوضع الشراب المخفف فى دورق زجاجى مغطى فى الثلاجة . كما يمكن وضع الشراب المركز فى صوانى الثلج حتى يتجمد ، وتحفظ المكعبات المجمدة فى علبة بلاستك فى الفريزر للاستهلاك اليومى مثل مكعبات الماء .

المقادير :

¼ كيلو كركدية

٣ لتر ماء (١٢ كوبًا)

٣ كيلو سكر سنترفيش ، ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون

جرام بنزوات لكل لتر شراب

الطريقة :

١ - يغسل الكركديه جيدًا ويوضع فى إناء من الصينى أو البلاستيك .

٢ - يصب عليه ٨ كوب ماء مغليًا لاستخراج اللون والنكهة ويراعى عدم تقليبه بملعقة من المعدن أو رفعه على النار حتى لا يسود لونه نتيجة لتفاعل الأحماض بالكركديه مع المعدن .

٣ - يترك عدة ساعات منقوعًا فى الماء الساخن مع تغطية الإناء .

٤ - يصفى بمصفاة ثم بشاشة ويكيل لمعرفة مقدار الماء الواجب إضافته .

٥ - يذاب السكر فى مقدار الماء على نار هادئة مع نزع الريم ويترك ليغلى ٥ دقائق مع إضافة عصير الليمون .

٦ - يصب المحلول السكرى الساخن على الكركديه المصفى ويقلب جيدًا .

٧ - يصفى بشاشة وتذاب البنزوات فى قليل من الماء المغلى وتضاف للشراب .

٨ - يعبأ فى الزجاجات المعقمة .

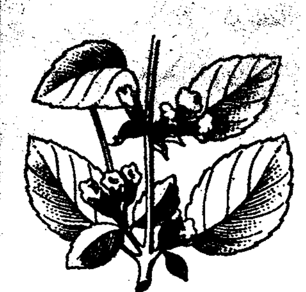
الباب السابع عشر

المشروبات والنباتات العطرية

- المشروبات الساخنة والباردة
- النباتات العطرية (الأعشاب)



حصاليان Rosemary



بلسم Balsam



نعناع Mint



زعتر Thyme



بردقوش Marjoram



ريحان Basil



ورق لاورا Bay leaf



شمر Fennel

الباب السابع عشر

المشروبات Beverages

والنباتات العطرية Aromatic Plants

(الأعشاب Herbs)

المشروبات :

مثل : الشاى – القهوة – الكاكاو – الليمونادة – عصير البرتقال – المياه الغازية . . إلخ .

النباتات العطرية :

مثل الجنزبيل –القرنفل –القرفة – النعناع – الكمون – ورق لاورا – حبهان . . إلخ .

المشروبات

المشروبات تنعش الإنسان وترويه فى الجو الحار ، وتدفئه فى الشتاء ، وتقدم للضيوف كرمز للحفاوة .

والمشروبات تمد الجسم باحتياجاته اليومية من الماء الذى يجب ألا يقل عن ½ ١ لتر (٦ كوبات) عن طريق الشرب ، بخلاف الماء الذى تحتويه الأطعمة وخاصة الفاكهة والخضر ، وماء تمثيل الأطعمة (ينظر الماء ص ٣١ – الباب الأول) .

حرمان الجسم من الماء :

يتعرض الجسم للجفاف الذى قد يكون خطيرًا إذا فقد حوالى ٢٠ ٪ من سوائله ، ويحدث ذلك فى حالات العطش الشديد ، أو عند فقد كمية كبيرة من سوائل الجسم عن طريق القئ المستمر ، أو الإسهال الشديد ، أو العرق الغزير ، كما يفقد الأملاح المعدنية الضرورية مثل كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) .

ومن أعراض الجفاف : نقص فى الوزن – تجعد الجلد – ارتفاع درجة حرارة الجسم – اختلال التوازن الحمضى – القاعدى لسوائل الجسم – وقوف حدقة العين ، وقد يؤدى إلى الوفاة .

ضرر الإكثار من شرب الماء :

كما أن حرمان الجسم من الماء له ضرره الجسيم ، كذلك فإن تناول كميات كبيرة من السوائل قد يؤدى إلى أعراض خطيرة مثل القئ – انخفاض درجة الحرارة – تشنجات وغيبوبة ، وقد يؤدى إلى الموت .

شرب الماء على معدة خاوية :

عند الشعور بالعطش وخاصة فى الجو الحار ، يشرب الإنسان عدة كوبات من الماء على معدة خاوية دون أن يرتوى ، ذلك لأن الماء يفرز سريعًا فى بضع ساعات قليلة عن طريق الكلى ، وكلما شرب الماء زاد عطشه للمزيد ، فى حين إذا شرب الماء والمعدة

ممتلئة ، يفرز الماء ببطء ويقل العطش ، والمشروبات الساخنة تترك المعدة أسرع من الباردة إذ تزيد حركة جدران المعدة وبالتالى تدفعها للأمعاء . ولكنها تقلل من حدة العطش عن المثلجة .

ويجب ألا تزيد كمية الماء عن ½ - ١ كوب فى أثناء تناول الطعام وهى كمية معتدلة لا تخفف العصارات المعدية وبالتالى لا تعطل عملية الهضم ، وتتوقف كمية الماء التى يشربها الإنسان فى أثناء تناول الطعام على نوع الطعام إذا كان جافاً كالمكرونة والخبز أو رطباً كالخضر .. إلخ ودرجة حرارة الجو . وهناك بعض الحالات المرضية التى ينصح فيها بعدم شرب الماء فى أثناء تناول الطعام .



المشروبات

الشاى Tea

الاسم العلمى Thea Sinensis

الشاى أكثر المشروبات استهلاكاً بعد الماء واللبن ، بل يفوق استهلاك اللبن فى مصر .

وأول من زرع واستخدم الشاى هم الصينيون ، ثم انتشر بعد ذلك فى اليابان والهند وسيلان . ثم فى الدول العربية وبريطانيا وباقى دول أوربا .

ويشتهر البريطانيون بتقديم شاى بعد الظهر التقليدى الجيد الصنع "Afternoon Tea" وعادة يقدم معه كعك أو بسكويت خفيف .

التركيب الكيميائى للشاى (٪)

الرطوبة ٥ – ٨	مواد ذوابة ٣٨ – ٤٥
كافيين ٥ر٢ – ٥	تانات ٧ – ١٤
مواد نيتروجينية ٧٥ر٤ – ٥ر٥	أملاح معدنية ٥ – ٧٥ر٥

أهم مكونات الشاى الكافيين ، والتانات (أو الفينولات العديدة) ، وبعض الزيوت الطيارة التى تنتشر عند إضافة الماء المغلى للشاى وتكسبه النكهة المميزة .

الكافيين Caffeine :

تحتوى أوراق الشاى على حوالى ٣٪ من مادة الكافيين التى لها تأثير منشط للقلب ومنبه للجهاز العصبى ، وتجعل الذهن أكثر حيوية ونشاطاً . وتساعد فى عملية الهضم .

وتتوقف كمية ما يستخلص من الكافيين فى الماء على نوع الشاى وطريقة إعداده ، فالماء المغلى يستخلص كمية أكبر من الكافيين عن الماء الساخن فعند صب كوب من الماء المغلى على ملعقة صغيرة من أوراق الشاى الجافة وتركها ٥ دقائق ، يستخلص ما بين ٦٠ – ١٢٠ ملجم من مادة الكافيين .

التانات Tannins :

تحتوى أوراق الشاى على حوالى ٧ – ١٤ ٪ من التانات وهى التى تكسب منقوع الشاى اللون والطعم المر ، ويزيد استخلاص التانات عند غلى أوراق الشاى أو تركها مدة طويلة فى الماء المغلى ، ويصير الشاى قاتم اللون وتزيد مرارته ، ويقل تأثير التانات بإضافة اللبن للشاى . ويستخلص ما بين ٦٠ – ٢٤٠ ملجم .

الزيوت الأساسية الطيارة

يتميز الشاى الحديث الإعداد بنكهة خفيفة ورائحة منعشة مميزة بسبب الزيوت الطيارة التى تظهر بوضوح عند صب الماء المغلى على أوراق الشاى الجافة ، والتى تهرب وتختفى تدريجيًا عند غلى الشاى أو تركه منقوعًا لمدة أكثر من ٥ دقائق .

يلاحظ ذلك عند شرب الشاى المعاد تسخينه أو غليه ، أنه يفقد نكهته الجيدة ، ويصير أكثر مرارة .

أنواع الشاى :

تتفاوت جودة أوراق الشاى تبعًا لموطنها وعمر الشجيرة وحجم الأوراق والجزء من النبات الذى قطعت منه الأوراق ، وطريقة تجهيزه .

١ - الشاى الأسود :

تقطف أوراق الشاى ، وتعتبر البراعم العليا والورقتين التاليتين لها فى الشجيرة ، من أفضل الأوراق نكهة ، لأنها تتميز بارتفاع نسبة الفينولات بها ، وعلى إنزيم الأوكسيديز الذى يحتوى على النحاس ، وهذا يكسب الأوراق اللون النحاسى الجيد .

تترك الأوراق حتى تذبل ببطء ، ثم تلف بطريقة تعمل على تكسير الخلايا فتخرج العصارات والإنزيمات وتبدأ عملية تخمر الأوراق ، وأكسدة الفينولات العديدة ، فيتحول لونها إلى الأسود . تجفف الأوراق بإمرارها فى غرف مجهزة بالهواء الساخن .

وتشتهر الهند وسيلان بصناعة أفضل أنواع الشاى الأسود ، ومنه النوع المسمى دار جيلنج Darjeeling الذى ينسب إلى مقاطعة بالهند . والشاى الأسود هو الشائع الاستهلاك والمفضل عند غالبية الناس .

٢ - الشاى الأخضر :

تعرض الأوراق بعد قطفها للبخار لإيقاف عملية التخمر بفعل الإنزيمات وبذلك تحتفظ الأوراق بلونها الأخضر ، تلف الأوراق وتجفف كالسابق . والشاى الأخضر يختلف فى نكهته ولونه عن الشاى الأسود ، ويميل طعمه للمرارة . وتشتهر الصين واليابان بصناعة الشاى الأخضر وهو ضعيف النكهة ، قليل التانات ، فاتح اللون ، وقد يضاف إليه مواد عطرية كالياسمين والجاردينيا والتى تطغى نكهتها على الطعم الطبيعى للشاى ، مما يجعله غير مألوف الطعم ، ولذلك فهو أقل استعمالا من الشاى الأسود .

٣ - شاى أولونج Oolong :

هذا النوع من الشاى يجمع بين خواص الشاى الأخضر والشاى الأسود ، وفيه تخمر الأوراق لفترة وجيزة وهى على الشجيرة وقبل قطفها . تخلط الأنواع الممتازة منه بالياسمين ، النعناع ، البرتقال .. إلخ .

ويميل هذا الشاى للمرارة الخفيفة ونكهته أقل جودة من الشاى الأسود ، ولذلك فهو أقل استعمالا أيضًا . وتشتهر فورموزا بإنتاج شاى أولونج .

صفات الشاى الجيد :

يوجد الشاى الأسود إما ناعمًا أو خشن الأوراق ، وقد يكون خليطًا من عدة أنواع قوية وضعيفة لعمل توليفات جيدة النكهة . ويجب أن تكون أوراق الشاى متجانسة اللون والحجم وأن تكون جزءًا من السيقان مختلطًا بالأوراق حتى يعطى نكهة جيدة . كما يجب أن تكون الأوراق ذات لون نحاسي زاهي – وبالنسبة لأوراق الشاى الكبيرة المبرومة يجب ألا تنفرد سريعًا عند وضع الماء المغلى عليها .

تخزين الشاى :

يحفظ بعيدًا عن الروائح القوية فى إناء محكم القفل ، سواء شاى الأكياس **Tea bags** ، أو الشاى السائب **Loose tea** ، ويمكن تخزينه مدة أطول من البن دون تغيير يذكر فى مكوناته وتتراوح المدة بين عدة أسابيع إلى عدة شهور .

إعداد الشاى

الشاى أكثر المشروبات استهلاكًا فى مصر ، ومع ذلك فقلما تتبع الطريقة الصحيحة فى إعداده ، ويرجع السبب فى ذلك إلى اختلاف الأذواق والعادات من أسرة لأسرة ، بل ومن فرد لآخر . ويفضل البعض الشاى خفيفًا قليل التانات والمرارة ، والبعض الآخر يفضله ثقيلا قوى الاستخلاص والنكهة ، أما أهل الريف فيفضلونه مغليًا مرًّا أسود اللون .

صفات فنجان الشاى الجيد :

١ – هو المصنوع بحيث تستخلص أكبر كمية ممكنة من الكافيين والزيوت الطيارة المنعشة ، وأقل كمية من حامض التنيك (التانات) التى تكسبه الطعم المر واللون الأسود .

٢ – أن يكون رائقًا لا تغطى سطحه طبقة عكرة (بسبب استعمال ماء ساخن أو ماء عسر) .

٣ – أن يكون لونه أحمر نحاسيًّا زاهيًا أو بلون الكهرمان "**Amber**" (بالنسبة للشاى الأسود) : شاى أولونج والشاى الأخضر يتميزان بلون أصفر فاتح مخضر .

٤ – أن تكون نكهة الشاى المميزة ظاهرة منعشة ، وطعمه يميل للمرارة الخفيفة جدًّا .

● إذا ترك الماء يغلى طويلا قبل صبه على أوراق الشاى يفقد كثيرًا من الغازات الذائبة فيه والتى تكسب الشاى لونًا وطعمًا جيدًا مستحبًا يختلف عن طعم الشاى الذى فقد هذه الغازات .

لتقديم فنجان شاى جيد الإعداد (الطريقة التقليدية)

١ – تملأ الغلاية النظيفة المخصصة للشاى ، بماء حديث السحب من الصنبور .

٢ – ترفع على النار حتى يبدأ الغليان بقوة .

٣ – توضع أوراق الشاى الجافة فى إبريق من الصينى أو البيركس أو الفخار (سبق تسخينه بوضع كمية من الماء الساخن فيه والاستغناء عنها قبل وضع الأوراق) .

٤ – يصب الماء المغلى مباشرة على الشاى ، يقلب بالملعقة ويغطى الإبريق

٥ – يترك من ٣ – ٥ دقائق حتى يستخلص معظم الكافيين والزيوت العطرية وجزء من التانات ، فيكتسب نكهة جيدة ولونًا أحمر نحاسيًّا شفافًا .

٦ – يقدم ساخنًا تمامًا ومعه السكر واللبن ، ولا يقدم الشاى محلى بالسكر كما يفعل البعض ، فهذا خطأ كبير لأن البعض يشربه بدون سكر ، ويجب أن يترك لكل فرد تحلية فنجانه أو كوبه حسب مذاقه الخاص .

● فى حالة استعمال أكياس الشاى يمكن رفعها من الإبريق أو الفنجان عند الحصول على تركيز اللون المرغوب ، كما يمكن تقديم ماء ساخن جدًّا لتخفيف الشاى فى الإبريق حسب الرغبة .

مقدار الشاى الجاف لكل فنجان أوكوب :

– يوضع كيس شاى tea bag أو ملعقة صغيرة شاى سائب لكل فنجان أوكوب ماء مغلى ، وقد تبدو هذه الكمية كبيرة ، ولكنها ضرورية عند عمل فنجان واحد للحصول على استخلاص سريع ونكهة جيدة .

–كلما زاد عدد الفناجين يقل مقدار الشاى فيوضع ٣ ملاعق صغيرة شاى جاف لكل ٦ فناجين وهكذا .

– كيس الشاى يزن من ٢ – ٣ جم ، ملعقة صغيرة شاى تزن حوالى ٣ جم

● فائدة تسخين إبريق الشاى (بوضع ماء ساخن وصبه قبل وضع أوراق الشاى) ، إنه يساعد على تندية الأوراق وسرعة استخلاصها ويكسب الشاى نكهة جيدة ويحفظه ساخنًا وخاصة الكميات الكبيرة .

الشاى على الطريقة المصرية

الطريقة الأولى – [يعرف بشاى كشرى]

(غير مغلى)

وهى طريقة صحيحة شبيهة بالطريقة التقليدية السابقة ، وفيها توضع ملعقة صغيرة شاى سائب أوكيس شاى فى الفنجان أو الكوب . يصب عليه الماء مغليًّا . يقلب ويغطى بطبق صغير . يترك لمدة ٢ دقيقة حتى تستخلص المواد سابقة الذكر ، ويرسب الشاى فى القاع ويصير أحمر اللون رائقًا قبل شربه .

تتبع نفس الطريقة بالنسبة للمقادير الكبيرة من الشاى باستعمال الإبريق . ويجب رفع أكياس الشاى عندما يصل استخلاص وتركيز الشاى للدرجة الصحيحة المرغوبة .

بالنسبة للشاى السائب قد يصفى أو يخفف بالماء الساخن .

الطريقة الثانية – وضع الشاى فى الماء عندما يبدأ فى الغليان

(فى الغلاية المعدن)

وفيها يوضع الشاى الجاف فى الماء عندما يبدأ فى الغليان على النار . تطفأ النار مباشرة ويقلب الشاى ويغطى . يترك من ٣ -- ٥ دقائق للاستخلاص وحتى يصير رائقًا .

وهذه الطريقة صحيحة ولا بأس بها طالما أن الشاى لا يترك يغلى فى الماء ، أو يترك فترة طويلة فى الغلاية المعدن ، نظرًا لاحتمال تفاعل التانات بالشاى مع معدن الغلاية خاصة إذا كانت غير تامة النظافة ، مما يجعل الشاى قاتم اللون معتم غير مستحب الطعم .

الطريقة الثالثة – غلى الشاى فى الماء
(أسود ثقيل)

هذه الطريقة غير الصحية شائعة بين عامة الشعب وخاصة فى الريف ، وفيها توضع أوراق الشاى فى الماء قبل غليانه ، ويترك يغلى عدة دقائق حتى يتركز ويصير أسود اللون شديد المرارة نتيجة لاستخلاص معظم حمض التنيك ، وفى هذه الحالة تهرب الزيوت العطرية التى تكسبه النكهة الجيدة ، كما يقل استخلاص الكافيين .

والشاى الأسود الثقيل يسبب آلاما شديدة بالمعدة وبصفة خاصة للمصابين بقرحة المعدة أو حالات زيادة الحموضة ، ويعطل عملية الهضم لزيادة حمض التنيك الذى يتحد مع أملاح الحديد فى الغذاء ويحرم الجسم منه ، مما يؤدى إلى الأنيميا (فقر الدم) .

إعادة غلى أوراق الشاى

هذه الأوراق فقدت معظم مكونات النكهة الجيدة فى الاستخلاص الأول ، فعند غليها ثانية كما يفعل البعض يكون الشاى الناتج ضعيف النكهة أسود اللون بسبب طول مدة الغليان لا ستخلاص التانات المتبقية والتى تتحد بمعدن الغلاية ، ولذا فهو ضار وعديم الفائدة ولا طعم له .

الشاى المثلج Iced tea

يفضله البعض ولكنه لا يصل إلى جودة نكهة الشاى الساخن ويتبع فى إعداده إحدى طريقتين :

الطريقة الأولى :

١ – يعد الشاى بالطريقة الصحيحة ويترك حتى يصل للتركيز المطلوب .

٢ – يصفى ويوضع فى دورق زجاجى . يغطى ويثلج عدة ساعات .

٣ – يصب فى أكواب زجاجية طويلة ويقدم مثلجًا مع حلقات ليمون أو نعناع أخضر .

الطريقة الثانية (أسرع من الأولى) :

١ – يعد الشاى بالطريقة الصحيحة ولكن باستعمال ضعف كمية الشاى الجاف حتى يكون مركزًا ويترك من ٣ – ٥ دقائق .

٢ – يصفى ويصب وهو ساخن على مكعبات الثلج فتنصهر وتخفف الشاى للتركيز الطبيعى وفى هذه الحالة يحتاج لتبريد لمدة قصيرة . يثلج ويقدم كالسابق .

الشاى السريع الذوبان Instant tea

وهو غير شائع ويذوب فى الماء البارد . ولذلك يقتصر استعماله على الشاى المثلج . نكهته ضعيفة بخلاف الشاى المصنوع من الأوراق الطبيعية ، ومن عيوبه تكوين طبقة بيضاء على سطح كوب الشاى .

القيمة الغذائية للشاى

بدون السكر واللبن المضاف إليه فإنه قليل القيمة الغذائية والإكثار من شرب الشاى الثقيل المحلى بالسكر فقط لا يفيد الإنسان ويعطيه سعرات فقط تأتى من السكر.

وعلى سبيل المثال : إذا تناول الشخص ٦ أكواب من الشاى ، وكل كوب يحلى بملعقتين من السكر (١٠ جم) ، فإنه يحصل على ٢٤٠ سُعرًا من السكر ولا شىء آخر . (كوب الشاى المحلى بدون لبن يعطى ٤٠ سُعرًا) .

فوائد الشاى :

١ – الشاى الساخن صباحًا شراب منعش ينشط الجهاز الهضمى ويساعد فى عملية الإخراج .

٢ – يعمل كمدر خفيف للبول .

٣ – مادة الكافيين بالشاى تنشط القلب وتنبه الجهاز العصبى وتجعل الذهن أكثر حيوية .

٤ – الشاى الخفيف يساعد فى هضم الطعام وخاصة المواد الدهنية .

٥ – يفيد فى بعض حالات الإسهال ويمنع الجفاف .

٦ – يفيد فى حالات تصلب الشرايين كما يفيد مع النعناع فى علاج بعض حالات المغص .

إضافة اللبن للشاى :

إضافة اللبن للشاى يقلل من ضرره وخاصة الشاى الثقيل ، ذلك لأن اللبن يكون مع مادة التانات مركبًا غير قابل للذوبان فيترسب مُعطيًا اللون المعروف للشاى باللبن (البيج) .

إضافة الليمون للشاى :

الليمون حامض يذيب التانات ويجعل الشاى رائقًا شفافًا وأقل ضررًا ، ويفيد فى حالات البرد ، وكنوع من الغرغرة للزور المحتقن ، وفى بعض حالات الإسهال .

الحالات التى ينصح فيها بعدم شرب الشاى :

١ – حالات قرحة المعدة وزيادة الحموضة بالمعدة لما يسببه من آلام وخاصة الشاى الثقيل .

٢ – يمنع الأطفال من شرب الشاى فى المساء ، حتى لا ينبه جهازهم العصبى ويعرضهم للتوتر والقلق ، وحتى لا يكون بديلا للبن الضرورى لنموهم السليم .

٣ – يمتنع عن شرب الشاى فى المساء ، الأشخاص المعرضين للإصابة بالأرق والتوتر ، وخاصة إذا كان بدون لبن .

٤ – الشاى الثقيل يعمل على زيادة ضربات القلب والتوتر العصبى وارتفاع ضغط الدم ويؤخر هضم المواد النشوية .

٥ – الإكثار من شرب الشاى كعامل مساعد فى عملية الهضم بعد تناول الطعام ، يعطى فرصة للتانات أن تتحد بأملاح الحديد فى الغذاء وتحرم الجسم منه ، مما يعرض الإنسان للإصابة بالأنيميا .

٦ – الإسراف فى تناول الشاى المغلى يسبب زيادة حامض البوليك الذى يساعد فى تكوين الحصوات عند البعض .

البن (والقهوة) Coffee

الاسم العلمى Coffaea Arabicas

تصنع القهوة من البن وتقدم كتحية للضيوف ، ويقبل عليها الطلبة فى وقت الامتحانات لتأثيرها المنبه والمنشط للذهن ، وبالتالى القدرة على السهر طويلا للاستذكار . وهى أقل استهلاكاً من الشاى فى مصر .

مصدر البن :

موطنه الأصلى فى الحبشة وبعض المناطق الاستوائية بأفريقيا ، ثم أدخلت زراعته فى اليمن والهند والبرازيل بأمريكا الجنوبية ، وانتشر استعماله فى أوربا والولايات المتحدة الأمريكية وأصبح المشروب الأول بها كما أن الشاى هو المشروب الأول فى بريطانيا .

ويأتى معظم بن العالم الآن من البرازيل ، كما تنتج اليمن أنواعًا ممتازة منه وشكل الحبوب مفلطح ، أما البن البرازيلى فحبوبه مبرومة الشكل .

حبوب البن :

تؤخذ من ثمار شجيرة البن الدائمة الخضرة ، والثمار حمراء اللون وتعامل إما بطريقة جافة أو رطبة لاستخراج حبوب البن الخضراء اللون منها . تجفف الحبوب الخضراء وتصدر لأنحاء البلاد .

تحميص البن :

تحدث عدة تغيرات فى أثناء تحميص البن وأهمها :

-تغير لون الحبوب من الأخضر إلى البنى بسبب تكرمل السكريات وتحول النشا إلى دكسترين وتصير الحبوب هشة سهلة الكسر والطحن .

- تفقد الحبوب حوالى ١٦ ٪ من الرطوبة وينقص وزنها كما تفقد بعض المركبات الطيارة ، وتظهر رائحة البن المحمص المميزة القوية والمنعشة .

- يتكون فيتامين ب « النياسين » بالحبوب المحمصة ، ويُفقد جزء من الكافيين الذى يكثر وجوده بالحبوب الخضراء .

طحن البن :

حبوب البن الصحيحة المحمصة تحتفظ بنكهتها وطزاجتها أفضل من المطحونة ، ولذا يفضل كثير من الناس طحن البن أولاً بأول .

والبن المطحون سهل الاستخلاص ولكنه يفقد نكهته الجيدة بتعرضه للجو أو عند حفظه قريبًا من المواد ذات الرائحة القوية كالفلفل وخلافه ولذا يجب أن يشترى البن حديث الطحن وبكميات صغيرة للاستهلاك السريع .

ترنخ البن :

يترنخ البن المطحون ويفقد نكهته الجيدة عند تخزينه طويلا وتعرضه للجو ، ذلك لأنه يحتوى على نسبة عالية من الزيوت التى تحبس مركبات النكهة الطيارة بالبن ، وهذه تظهر عند عمل القهوة وتكسبها الرائحة المميزة .

فإذا تأكسدت هذه الزيوت بسبب طول مدة خزن البن المطحون ، وتعريضه للهواء ، واستعمال ملعقة مبللة ، تظهر رائحة البن القديم المترنخ عند عمل القهوة .

ويمكن تقليل الترنخ بحفظ كميات صغيرة من البن المطحون حديثًا فى علبة محكمة القفل بعيدًا عن الروائح القوية ، واستعمال ملعقة جافة ، وقفل العلبة جيدًا بعد كل استعمال .

غش البن :

نظرًا للارتفاع الكبير فى سعر البن يغش بإضافة مواد رخيصة كالشيكوريا المحمصة وهى غير ضارة ويفضلها الفرنسيون ويخلطونها بالبن ، أو بإضافة الحبوب والفول السودانى المحمص وغير ذلك ، وهى تغير نكهة القهوة الطبيعية .

التركيب الكيميائى للبن

المواد	أخضر ٪	محمص ٪
كافيين	٣ ر١	٢ ر١
مواد ذوابة (مستخلص)	٣١ر٢٧	٣٠ر٤٤
زيوت طيارة	١٤ر٠٤	١٤ر١٨
بروتين	٨ر٥٦	٩ر٥٧
سليولوز	٢٢ر٤٦	١٥ر٤١
رماد	٤ر٢٠	٤ر٤٣
ماء	٩ر٠٦	٣ر٣٦

البن السريع الذوبان Instant Coffee :

وهو البن الناعم جدًّا السريع الذوبان فى الماء المغلى دون أن يرسب فى القاع كالبن العادى الطحن الكبير الذرات .

ومن أنواع البن السريع الذوبان النسكافيه ، ومن عيوبها أنها قد تتكتل فى أثناء خلطها بالماء المغلى خاصة إذا كان البن قديمًا وفقد نكهته الجيدة . ويحضر بعمليات استخلاص وتبخير وتجفيف .

البن المنزوع الكافيين **Decaffeinated Coffee** :

وهو البن الذى نزع معظم الكافيين منه لتقليل تأثيره المنبه على القلب والجهاز العصبى ويناسب مرضى القلب وغيرهم . ويحضر بتعريض البن الأخضر للبخار ، والنقع فى مذيب لإزالة معظم الكافيين .

طرق تقديم القهوة فى بعض بلاد العالم

فى مصر : تقدم القهوة التركى المعروفة فى فناجين القهوة الصغيرة ، ويستعمل البن المطحون ناعمًا ومنه الفاتح والغامق اللون ، وقد يحوج بالحبهان وجوزة الطيب .

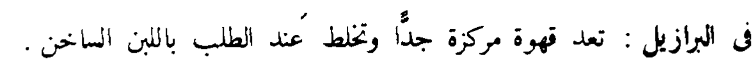
فى السودان : يستعمل البن الخشن الحديث الطحن – يغلى على النار الهادئة ويصفى فى إناء صغير من الفخار يسمى الجَبَنَا gabana

فى إيطاليا : تقدم قهوة سوداء ثقيلة بكميات صغيرة وتعرف بالإسبريسو espresso ، طعمها مر ، وتصنع بالبن القاتم جدًا والمطحون ناعمًا .

فى فرنسا : تقدم قهوة سوداء ثقيلة ، أو تقدم القهوة مخلوطة بمقدار مساوٍ من اللبن «كافية أوليه **Café au lait** ، ويفضلون البن المخلوط بالشيكوريا المحمصة وقليلا من السكر المحروق .

فى النمسا : تقدم القهوة الثقيلة السوداء ويوضع على سطحها كريمة مخفوقة .

فى الولايات المتحدة الأمريكية : تتبع عدة طرق فى صناعتها ، ويتفاوت حجم ذرات البن المطحون بين الناعم السريع الذوبان والمتوسط والخشن ، ويستخلص باستعمال الأجهزة الكهربائية المخصصة لعمل القهوة ومنها : الفاكيوم vacuum ، والبركوليتور Percolator والدربوليتور Dripolator


فى البرازيل : تعد قهوة مركزة جدًا وتخلط عند الطلب باللبن الساخن .


فاكيوم

لإعداد قهوة جيدة يراعى الآتى :

١ – بن حديث الطحن .

٢ – إناء نظيف تمامًا .

٣ – ماء حديث السحب من الصنبور .

٤ – حرارة منخفضة .

٥ – مقدار كافٍ من البن (**ملعقة شاى لكل فنجان قهوة صغير**) .

٦ – تصب وتقدم مباشرة .


دريبولتور


بركوليتور

القيمة الغذائية للقهوة : قليلة القيمة الغذائية فيما عدا النياسين وتصل نسبته إلى ٢ – ٣ ملجم فى فنجان القهوة .

فوائد القهوة : ينظر الشاى

تجنب استعمالها : ينظر الشاى

الكاكاو Cocoa

الاسم العلمى Theobroma Cacao

يستعمل كمشروب ساخن ويفضل فى الشتاء ، وهو أقل استهلاكًا من الشاى والقهوة .

مصدر الكاكاو :

موطنه البرازيل وشمال أمريكا الجنوبية ، وغانا بأفريقيا وشجيرة الكاكاو صغيرة ذات أوراق مستطيلة ، وثمارها بيضية الشكل كالليمونة الكبيرة ، خضراء اللون ، وعندما تجف الثمار تتحول إلى اللون البنى المحمر (كستنائى) .

وبداخل كل ثمرة من ٣٠ – ٦٠ بذرة صغيرة فى حجم حبة الفاصوليا البيضاء ، وتوجد مطمورة فى اللب الأبيض ، وهى بذور الكاكاو

تجهيز البذور :

تستخرج البذور من لب الثمرة وتترك مبللة حتى تتخمر – تغسل وتجفف فى الشمس أو فى تيار هوائى ساخن . تطحن وينزع الدهن بواسطة الضغط لاستخلاص زبدة الكاكاو التى تستعمل فى صناعة الشيكولاتة والأغراض الطبية .

التركيب الكيميائى للكاكاو

٤٠ ٪ نشا	٢٪ مواد منبهة وهى :
٢٦ ٪ دهن	الثيوبرومين Theobromine
١٨٪ بروتين	والكافيين Coffein

القيمة الغذائية للكاكاو :

يتضح من تركيب الكاكاو أن له قيمة غذائية كبيرة أعلى منها فى الشاى والقهوة ، ولكن مشروب الكاكاو ليْست له قيمة غذائية كبيرة ، لأن معظمه ماء ، وما يضاف إليه من سكر ولبن يجعله مشروبًا مغذيًا .

والكاكاو من المشروبات المنبهة ولكن فعله أقل من الشاى والقهوة ، ولذا فهو يناسب الأطفال الصغار وطعمه مستحب ، والمواد المنبهة به هى الثيوبرومين والكافيين ، وتناول الكاكاو بكثرة يسبب بعض الإمساك .

كوب كاكاو باللبن	كوب شيكولاتة
يعطى :	يعطى :
١٢ر١ جم بروتين (من اللبن أيضًا)	٥ر٥ جم بروتين
٥ر٧ جم دهن (من اللبن أيضًا)	١٩ر٤ جم دهن
٧٦ر٢ جم كربوهيدرات (بما فى ذلك السكر)	٧١ر١ جم كربوهيدرات (بما فى ذلك السكر)
١١٨ سُعرًا	١٤٠ سُعرًا

استخدامات الكاكاو :

١ – مشروب ساخن أو بارد باللبن أو بدونه .

٢ – يدخل فى صناعة الشيكولاتة بأنواعها المتعددة ومنها : السادة ، باللبن ، غير محلاة وتدخل فى صناعة البسكويت والكعك وحلوى الشيكولاته ، المحلاة بالفاكهة والزبيب والمكسرات . . إلخ .

٣ – تستخلص منه زبدة الكاكاو التى تدخل فى صناعة الشيكولاتة والأغراض الطبية وفى صناعة مستحضرات الزينة

مشروب الكاكاو الساخن
(المقدار يكفى ٤ – ٥ أشخاص)

لإعداد فنجان كاكاو جيد يراعى الآتى :

١ – يحتوى مسحوق الكاكاو على النشا فعند خلطه بالماءيبقى المحلول فى شكل معلق يرسب بعد فترة ، لذا يجب خلط الكاكاو مع جزء من الماء المستعمل للمشروب ويرفع على النار حتى يصل للغليان مع التقليب فينضج النشا وهذا يقلل كثيرًا من ترسيبه .

٢ – عند إضافة اللبن للكاكاو الساخن يتكون غشاء أبيض على السطح بسبب تجمد بروتينات اللبن . وهذه يمكن تقليلها (إذا أريد ذلك) يخفق الخليط لمدة دقيقة قبل تقديمه ساخنًا مباشرة .

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة كاكاو – ذرة ملح

٣ ملعقة كبيرة سكر – ½ ملعقة شاى فانيليا

١ ½ كوب لبن + ٤ أكواب ماء أو حسب الرغبة

الطريقة :

١ – يخلط الكاكاو والملح والسكر مع ½ كوب ماء ، ويرفع على النار الهادئة حتى يغلى مع التقليب لمدة دقيقتين (حتى ينضج النشا بالكاكاو) .

٢ – يخلط باقى الماء باللبن ويضاف للكاكاو ، يغطى ويترك على نار هادئة حتى يسخن دون أن يغلى . تضاف الفانيليا .

٣ – يصب فى الفناجين ويقدم فى الحال ، وقد توضع ملعقة كريمة مخفوقة على السطح .

استبدال الكاكاو بالشيكولاتة البودرة :

تستعمل ½ ٢ ملعقة كبيرة ويقلل السكر إذا كانت محلاة .

الكاكاو السريع الذوبان Instant Cocoa :

يوجد بالأسواق كاكاو سريع الذوبان فى الماء البارد والساخن على السواء ، دون أن يرسب فى القاع . يصب الماء أو اللبن المغلى على الكاكاو مع التقليب السريع ويقدم فى الحال وقد يقدم مثلجًا .

الليمون واستعمالاته

الليمون وخاصة البلدى المعروف بالبنزهير الحمضى الطعم شائع الاستعمال وعرف كدواء طبيعى منذ زمن بعيد ، وقلما يخلو منه منزل لاستعمالاته المتعددة .

أهميته الغذائية :

يحتوى على الفيتامينات الآتية :

– فيتامين (حـ) أو حمض الأسكوربيك وهو المعروف بالفيتامين المانع لمرض الإسقربوط

– فيتامين (ا) ويوجد هذا الفيتامين فى القشرة الصفراء التى تستخدم فى عمل الليمونادة وإكساب النكهة المستحبة للكعك وخلافه .

– فيتامين (P) وعرف باسم السترين **Citrin** وهو من مجموعة البيوفلاڤونات **Bioflavonoids** الذى ثبتت فائدته فى علاج الحمى الروماتزمية ، الضغط المرتفع ، الإجهاض المتكرر ، الأنيميا ، أمراض الجهاز التنفسى .

– فيتامين ب المركب (ينظر فائدته – الباب الأول)

الأملاح المعدنية :

بالرغم من الطعم الحمضى لليمون فهو يعطى تأثيرًا قلويًا فى الجسم لأنه يحتوى على معادن الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم ، فالليمون يمد الجسم بهذه المعادن ، ويساعد الجسم فى الإستفادة من معادن الأطعمة الأخرى التى أهمها الكالسيوم .

فوائده : الليمون له فوائد كثيرة وهذه بعضها :

١ – يستعمل كمشروب ملطف ومنعش فى الجو الحار ، فالليمونادة الطبيعية هى ملكة المشروبات .

٢ – الليمونادة الساخنة تعتبر الدواء المنزلى الأول فى علاج : التهابات الحلق والزور – اللثة المتورمة – نزلات البرد . الكحة – لخفض درجة الحرارة فى الحميات – تخفيف الصداع – لتهدئة القئ ، ومشروب الليمون مدر للبول دون أن يضر بالكليتين .

٣ – يستعمل بشر وعصير الليمون فى كثير من الأطعمة لرائحته العطرية المنعشة ونكهته المستحبة فى البسكويت والكعك وفى عمل الصلصات كصلصة الليمون والصلصة الفرنسية ، وفى تليين اللحوم والطيور والأسماك وإكسابها نكهة جيدة ، وفى إكساب المرق اللون الأبيض وفى الخضر وغير ذلك الكثير .

عصير الليمون فى الماء :

شرب الماء المضاف إليه عصير ليمون مع الوجبات يساعد فى عملية الهضم خاصة إذا كان هناك قصور فى العصارات الهضمية ، ويستعمل كمطهر وكغرغرة للزور المحتقن وفى القضاء على كثير من الميكروبات .

عصير الليمون مع العسل الأبيض :

يستعمل كدواء سهل الإعداد فى المنزل ، كملطف لالتهابات الحلق ومهدئ للكحة . يخلط مقدارين متساويين من العسل وعصير الليمون . هذا بالإضافة إلى قيمته الغذائية وطعمه المستحب .

الشاى بالليمون :

عصير الليمون يخفف الشاى ويذيب التانات ، ويفيد فى حالات البرد والإسهال ، وإضافة ملعقة شاى بشر ليمون لكل ٦ أكواب شاى يكسبه نكهة عطرية لطيفة . وقد يستعمل عصير الليمون مع الشاى أو القهوة كبديل للسكر لانقاص الوزن .

ليمونادة مثلجة

يؤخذ لكل شخص :

ليمونة	١ - ٣ ملعقة كبيرة سكر أو عسل أبيض
كوب ماء بارد	مكعبات ثلج ، أو ثلج مجروش

الطريقة :

١ - يذاب السكر فى الماء البارد .

٢ - يعصر الليمون ويصفى ويضاف للمحلول السكرى مع التقليب

٣ - يصب على الثلج فى الأكواب الزجاجية الطويلة ويجمل بشرائح ليمون .

٤ - تقدم الليمونادة مثلجة .

● **كوب ليمونادة يعطى حوالى ١٠٠ سعر ، ١٧ ملجم فيتامين حـ .**

الليمونادة فى الخلاط :

تكتسب نكهة ولون القشرة ويميل طعمها للمرارة بسبب زيوت القشرة .

الطريقة :

١ - يقطع الليمون شرائح وتنزع البذور .

٢ - يضاف الماء والسكر لشرائح الليمون ويضرب الخليط فى خلاط العصير لمدة ١ - ٢ دقيقة .

٣ - يصفى ويصب على مكعبات الثلج ويقدم .

مكعبات الليمونادة المثلجة :

١ - تعمل ليمونادة مركزة بزيادة مقدار السكر وعصير الليمون .

٢ - تصب فى صوانى الثلج المقسمة وتثلج حتى تتجمد .

٣ - عند الطلب يؤخذ ١ - ٢ مكعب ليمونادة ويوضع فى الكوب . يصب عليه الماء البارد مع التقليب حتى يذوب - يقدم مثلجًا . وهى طريقة سريعة ويحتفظ الليمون بطزاجته وطعمه الجيد .

ليمونادة بالصودا

يستبدل الماء فى الليمونادة المثلجة بماء الصودا الغازية وتقدم فى الحال

● يفضل عمل الليمونادة طازجة حتى لا يفقد عصير الليمون فيتامين حـ نتيجة لتعرضه للجو وعمليات الأكسدة .
● عند استعمال سكرماكينة تكحت القوالب فى قشرة الليمون حتى تكتسب اللون الأخضر المصفر ونكهة زيوت القشرة .
● يمكن عمل شراب سكرى مركز يحفظ فى الثلاجة وعند التقديم يضاف عصير الليمون وماء باردلتخفيف المحلول .

ليمونادة ساخنة
لنزلات البرد

المقادير :

كوب ماء مغلى	عصير ٢ ليمونة
قشر ليمونة	سكر للتحلية (حوالى ٢ ملعقة كبيرة)

الطريقة :

١ – توضع قشرة الليمونة فى إبريق مع السكر .
٢ – يصب عليها الماء المغلى وتغطى وتترك عدة دقائق حتى تستخلص نكهة القشرة .
٣ – يضاف عصير الليمون . تصفى وتقدم ساخنة أو دافئة .
● قد يرفع الماء والسكر والقشر على نار هادئة حتى يغلى لمدة دقيقة . يصفى ويضاف عصير اليمون وتقدم ساخنة .

المشروبات الغازية

انتشرت وتقدمت صناعتها وزاد إقبال الناس عليها بدرجة كبيرة وتصنع المياه الغازية من عصير الفاكهة كالبرتقال والليمون والفراولا . . إلخ ، والسكر ، وتشبع بغاز ثانى أكسيد الكربون الذى يجعل المشروب غازيًا خفيفًا . وغالبية المشروبات الغازية يستبدل فيها عصير الفاكهة الطبيعى بنكهة صناعية وحامض الستريك ولون يمثل لون الفاكهة الطبيعى . أما قيمتها الغذائية فلا تزيد عن قيمة الماء المحلى بالسكر .

الكولا Cola : تصنع من الحبوب الجافة لشجرة الكولا ، وتحتوى على قليل من فيتامينات ا ، ب ، كما تحتوى على الكافيين ولذلك فهى منبهة للجهاز العصبى كالقهوة وقد تسبب الأرق للبعض .

● زجاجة كوكاكولا كبيرة (٢٤٠ جم) تعطى حوالى ١١٠ سُعرًا .

عصائر الفاكهة

يقدم عصير الفاكهة كمشروب طبيعي وخاصة في الجو الحار ، ويناسب بصفة خاصة المرضى والناقهين والممنوعين من تناول الألياف والبذور لأسباب صحية .

ويفضل تقديم العصير بعد عمله مباشرة حتى تحتفظ الفاكهة بنكهتها الطبيعية ولونها وفيتاميناتها وخاصة فيتامين (ج) الذى يفقد جزء كبير منه بعملية الهرس والتصفية وخلافه .

ومن أمثلة هذه الفواكه : الجوافة – الفراولا – المانجو – الرمان – البرتقال . . إلخ .

المقادير :

كيلو فاكهة معدة	عصير ليمونة لتحسين الطعم
سكر للتحلية (من $\frac{1}{2}$ –١ كوب سكر سنترفيش)	ماء بارد لتخفيف العصير إلى قوام مناسب للشرب

الطريقة :

١ – تعد الفاكهة حسب نوعها ، فيقشر البرتقال والمانجو رفيعًا وتزال أعناق الجوافة والفراولا ، ويفصص الرمان من الجزء اللحمى الأبيض وهكذا .

٢ – تقطع وتخلط بالسكر وحوالى كوب ماء بارد .

٣ – يملأ الخلاط الكهربائى المخصص لعصير الفاكهة إلى ثلاثة أرباعه بالخليط .

٤ – يغطى ويدار على السرعة البطيئة أولا لمدة حوالى دقيقة حتى تختلط المكونات .

٥ – تزاد السرعة لمدة دقيقة أخرى حتى يصير الخليط مهروسًا .

٦ – يصفى العصير من مصفاة سلك متسعة (من الصلب الذى لا يصدأ) ، وذلك لنزع البذور والألياف الغليظة غير المهروسة .

٧ – يخفف العصير حسب الرغبة ويضاف عصير الليمون ويقلب .

٨ – يوضع قليل من الثلج المجروش (حوالى ملعقة كبيرة) بكل كوب ويصب عليه العصير .

٩ – يقدم مثلجًا – أو يحفظ العصير فى دورق صينى أو زجاجى كبير – يغطى ويوضع فى الثلاجة لحين تقديمه .

● قد يخلط العصير بعد تصفيته بقليل من الكريمة اللبانى السائلة أو المخفوقة أو اللبن كعصير الفراولا والجوافة باللبن .

النباتات العطرية

منذ عهد بعيد عرف الإنسان فائدة كثير من النباتات والأعشاب واستعملها فى أغراض شتى ومنها العلاجات الطبية الطبيعية . وهو ما تنادى به طرق العلاج الحديثة الآن كلما أمكن ذلك ، لما تسببه العقاقير من أعراض جانبية لها ضررها .

القرفة Cinnamon

عبارة عن قلف شجرة القرفة أى القشرة الرفيعة الخارجية ملتفة على بعضها على هيئة عصى لونها بنى فاتح موطنها الهند وسيلان ورائحتها ذكية .

تطحن القرفة وتستعمل كمشروب ساخن يفيد فى حالات الكحة ونزلات البرد وآلام الحيض . كما تستعمل لإكساب نكهة مستحبة للبسكويت والكعك ، والكفتة والكبيبة ، وتدخل ضمن مكونات البهار .

وللمشروب : يستعمل ملعقة شاى قرفة ناعمة لكل ٢ كوب ماء بارد ، ترفع على نار هادئة حتى يغلى لمدة ٢ – ٣ دقيقة أو حتى تستخلص نكهة ولون القرفة .تحلى بالسكر وقد يذر على سطح الفنجان مكسرات مفرية كالبندق المحمص .

الجنزبيل Ginger

نبات يزرع فى أفريقيا وآسيا وأفضل أنواعه من جاميكا ، يطحن بعد تجفيفه . طعمه حريف قوى مميز ، يستعمل لإكساب النكهة للبسكويت بالبهار والكعك وبعض أنواع البودنج ، كما يستعمل فى الأغراض الطبية ، يفتح الشهية ويساعد فى عملية الهضم . ينظم الدورة الشهرية المتأخرة ، وهو مدر خفيف للبول .

القرنفل Cloves

عبارة عن براعم جافة مقفولة صغيرة الحجم لشجيرة دائمة الخضرة تنمو فى المناطق الحارة وبخاصة جزيرة مدغشقر . والقرنفل له نكهة قوية حريفة كالجنزبيل .

يستعمل فى الأغراض الطبية كعلاج للأسنان ومسكن لآلامها ، وفى حالات اللومباجو Lumbago والآلام الروماتيزمية ، ومطهر للفم . ويدخل فى صناعة معاجين الأسنان « واللبان » .

ويستعمل مطحوناً فى البسكويت والكعك بنسب صغيرة لإكساب النكهة الجيدة ، كما يستعمل مع التفاح والبلح (المربى) وفى الخشاف وفى حشوات الفطائر وغيرها .

الحلبة Fenugreek

الحلبة المنبتة مصدر ممتاز لفيتامين ب ، مفيدة للمرضع لإدرار اللبن ، يتميز طعمها بالمرارة ، ولذلك فهى مفيدة لتسكين آلام المعدة والأمعاء .تؤكل خضراء ومنبته ، والحبوب الجافة تستعمل كشراب ، تخلط بالعسل وبعض أنواع العطارة لإكساب السمنة .

اليانسون Anise

أحد الأعشاب المعروفة منذ وقت بعيد ، واليانسون له نكهة عطرية مستحبة ، يستعمل كمشروب مهدئ ، طارد للغازات بالمعدة والأمعاء ، ويفيد الأطفال الصغار فى حالات المغص ، ويستعمل لإكساب النكهة للبسكويت والفطير وغير ذلك .

الكراوية Caraway

مثل اليانسون ، يستعمل المشروب الساخن فى حالات المغص ويساعد فى الهضم كما يدخل فى البسكويت والفطير .

الكمون Cumin

أعشاب من نوع اليانسون والكراوية . له نكهة عطرية مستحبة فى تتبيل السمك وعمل الدُقة . وفى عمل المملحات وفى الخبز وكثير من المخبوزات ، يستعمل كمشروب لتهدئة المغص . وكعلاج لبعض حالات الإسهال .

البابونج Camomile

مثل الشاى يستعمل كمشروب ممتاز فى علاج نزلات البرد ، المغص عند الأطفال ، متاعب المثانة والصفراء . وينظم الدورة الشهرية ، ويستعمل محلول البابونج كغسيل ملطف للعيون وفى الجروح وفى كثير من العلاجات المنزلية .

النعناع Mint

له رائحة ذكية يستعمل أخضر أو مجففًا ، مطهر للفم ، يدخل فى الأغراض الطبية كمعاجين الأسنان . المشروب يستعمل كمهدئ للمعدة والأمعاء ، طارد للغازات ، ومهدئ للقيء ، ويستعمل النعناع أخضر أو مجففًا مع الشاى فيكسبه نكهة لطيفة مستحبة كما يدخل فى صناعة الحلوى وكثير من المأكولات .

ورق اللاورا Bay leaves

يعرف أيضا باسم Bay laurier ورق شجر صغير الحجم ينمو فى الهند له نكهة عطرية ذكية . طارد للغازات من المعدة والأمعاء ، ويستعمل لإكساب اللحوم والطيور والأسماك والصلصات والخضر نكهة مستحبة كالحبهان .

الحبهان Cardamons

نبات عطرى ينمو فى جاوة وبورما ، وله نكهة ذكية ، وتفضل الحبوب الصحيحة الخضراء اللون عن المطحونة التى تفقد نكهتها سريعًا .

يطحن مع البن لإكسابه نكهة جيدة ، كما يستعمل فى إكساب النكهة المستحبة للحساء واللحوم والطيور والصلصات كصلصة الكارى والبنية والطماطم ، ويدخل فى تحضير البهارات . مفيد فى بعض حالات انتفاخ الأمعاء ، مهدئ وملطف للمعدة . عند استعماله فى الحساء وغيره من الأطعمة يشق الفص نصفين لاستخلاص النكهة الذكية للبذور الداخلية .

المصطكى Mastic

عبارة عن حبوب أو فصوص مصفرة اللون شفافة راتنجية ، لها رائحة عطرية لطيفة ، تستخرج من شجيرة تنمو فى شواطئ البحر الأبيض المتوسط وإيطاليا وتركيا وأفريقيا ، وللحصول على المصطكى تعمل شقوق كثيرة خفيفة فى جزوع الشجيرة فتسيل منها عصارة سائلة ، تترك حتى تتجمد على شكل قطرات شفافة كدموع العين تبقى معلقة بالشجيرة . تجنى فى شهرى يوليو وأغسطس .

عند تعريضها للحرارة تنصهر وتكون سائلاً لزجًا ذكى الرائحة .

استعمالاتها : تستعمل كمطهر للفم عند مضغها كلادن (لبان) مقوية للثة والأسنان ، تستعمل ككمادات لعلاج الآلام الروماتيزمية وآلام النقرس ، كما تستعمل فى حالات آلام الأذن والأسنان .

مشروب المصطكى مفيد فى حالات قروح الأمعاء والتهابات الصدر ، والكحة ، يساعد فى الهضم ، وكمدر للبول .

لها طعم مر ولذا يجب أن تستعمل بكميات صغيرة جدًا (فص مصطكى) لإكساب النكهة الجيدة والبياض للمرق واللحوم والطيور وغير ذلك .

الكزبرة Coriander

الكزبرة الخضراء نبات شبيه بالبقدونس ينمو فى أوروبا وشمال أفريقيا ، وتستعمل الخضراء فى المحشوات والقلقاس وعمل الخضرة كما تستعمل البذور الجافة المطحونة فى عمل الملوخية والمخللات وغير ذلك لها نكهة عطرية مستحبة ، تدخل فى الأغراض الطبية .

جوزة الطيب Nutmeg

هى ثمار شجرة دائمة الخضرة تنمو فى المناطق الحارة ، والثمار فى حجم اللوزة الكبيرة بيضية الشكل ، تشترى صحيحة وهى الأفضل حتى تحتفظ بنكهتها الجيدة فى تتبيل اللحوم وخلافه . وجوزة الطيب لها تأثير مخدر ونكهتها قوية شبيهة بنكهة القرفة ، وعند الاستعمال تكحت الثمرة بالسكين او بالمبشرة ويؤخذ منها كمية صغيرة جدًا وهى كافية للتتبيل أو لإكساب النكهة للمخبوزات والكفتة والكبيبة .. إلخ . والثمار الصحيحة منها المقشور وغير المقشور ، ويعرف الجيد منها بثقل حجمه . ولونها بنى فاتح .

الفلفل الأسود Black pepper

نوع من التوابل ينمو فى جزر الهند الشرقية والغربية ، طعمه حريف وله نكهة قوية ، يسبب تهيجًا للأغشية المخاطية والكليتين وقناة مجرى البول ، والفلفل الأسود يؤخذ من الثمار غير الناضجة دون نزع القشرة ، ويستعمل فى تتبيل اللحوم والطيور والأسماك والبيض والصلصات .. إلخ . والفلفل الصحيح يحتفظ بنكهته القوية أفضل من المطحون . ولذا يفضل البعض طحنه أولاً بأول حسب الحاجة ، ويجب أن يستعمل بكميات صغيرة جدًا .

الفلفل الأبيض White pepper

هى ثمار الفلفل الأسود بعد نزع القشرة السوداء بنقع والتجفيف ، نكهته وطعمه معتدل عن الفلفل الأسود . يستعمل فى تتبيل الصلصة البيضاء وصلصة المايونيز وغيرها من الصلصات الفاتحة اللون حتى لا يؤثر على شكلها .

الفلفل الأحمر Cayenne

ومنه أنواع كثيرة وليس له تأثير مهيج مثل الفلفل الأسود أو المستردة نكهته خفيفة ، يستعمل فى الأغراض الطبية ، وفى تبتيل اللحوم والطيور والأسماك والفطائر المملحة .

ومنه الفلفل الأحمر الأمريكانى "Chili" والبابريكا "Paprika" ويصنع من الفلفل الأحمر غير الحريف (الرومى) .

والشطة تصنع من الفلفل الأحمر الحريف لها تأثير مهيج للأغشية المخاطية والجهاز الهضمى .

المستردة Mustard

تصنع من بذور الخردل ومنه الأبيض والأسود ، لها نكهة قوية حريفة ، يضاف للمسحوق دقيق القمح الذى يمتص زيت الخردل ويمنع فساد المستردة . تستعمل فى التتبيل وفى المخللات . ويصنع معجون المستردة بخلط المسحوق بالخل فقط أو الخل والماء ويضاف إليه قليل من السكر والملح .

الكتشب Ketchup

تكتب أيضا Catsup أو Catchup . وتجهز من عصير الطماطم المركز وتتبل بالبصل والثوم والملح والخل والبهارات والتوابل وتحلى خفيفًا بالسكر . وهى نوع من صلصة الطماطم .

ملح الطعام Sodium Chloride (Salt)

يستعمل لتتبيل وحفظ الأطعمة ، ومنه الخشن الرشيدى ويستعمل فى التخليل وفى تثليج الآيس كريم ، ومنه الملح العادى المستعمل فى الطهى وهو سريع الامتصاص للرطوبة .

أما ملح السفرة فهو الملح الناعم النقى السريع الانسياب ، وتضاف إليه مواد تمنع امتصاصه للرطوبة من الهواء .

الباب الثامن عشر

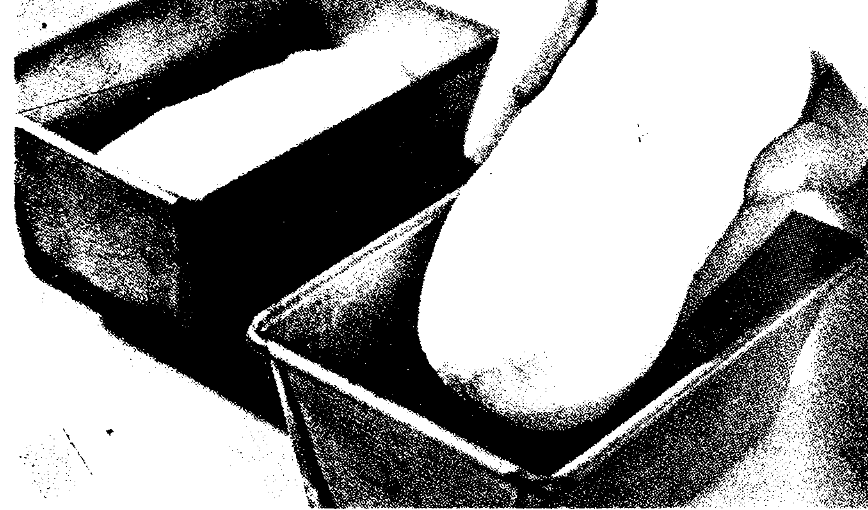
الحفظ بالتجميد

فائدة التجميد فى حفظ الأطعمة

- تجميد الفاكهة
- تجميد الخضر
- تجميد اللحوم
- تجميد العجائن والمخبوزات







الباب الثامن عشر

التجميد Freezing

كطريقة من طرق حفظ الأطعمة

عرف الإنسان فائدة الثلج فى حفظ الأطعمة منذ عهد بعيد، كما عرف أن إضافة الملح للثلج يعطى درجات حرارة أكثر انخفاضًا واستعملها فى صناعة المثلجات وتجميدها. وتقدمت المعرفة فظهرت الثلاجة الكهربائية فى نهاية القرن التاسع عشر فأمكن حفظ بعض الأطعمة بالتجميد كاللحوم والطيور وبعض الخضر - أما اليوم بعد انتشار استعمال الديب فريزر "Deep Freezer" فى المنازل وتقدم طرق الحفظ، فقد تعددت أنواع الأطعمة المجمدة من لحوم وطيور وأسماك نيئة ونصف ناضجة وتامة النضج وفاكهة وخضر وعصائر وصلصات وعجائن نيئة ومخبوزة وأيس كريم وخلافه.

ولا شك أن الحفظ بالتجميد وفر لربة الأسرة الكثير من الوقت والجهد والمال فى عمليات الشراء اليومية وأيضا الإعداد اليومى للطعام ومتاعبه وما يتلف من الطعام المتبقى إذا لم يستهلك سريعًا، هذا إلى جانب ما يقابلها من ظروف طارئة تتطلب تصرفًا سريعًا مع عدم توفر بعض السلع فى الوقت الذى تحتاجها فيه.

وعملية تجميد الأطعمة تتطلب معرفة ودراية بالطرق الصحيحة للإعداد والوقت المناسب لتجميد الفاكهة والخضر، كما تحتاج إلى عملية تنظيم وتجهيز للأطعمة المراد تجميدها بالكميات المناسبة والأدوات المتاحة لتعبئتها حتى لا تتلف الأطعمة المجمدة فى وقت قصير.

ويجب تحديد الكميات المطلوب تجميدها دون مبالغة بحيث تكون كافية ومناسبة لاحتياجات الأسرة ولحجم الديب فريزر، كما يجب ألا تطول مدة الحفظ كثيرًا حتى لا تضطر ربة الأسرة فى نهاية الأمر إلى التخلص من بعض الأطعمة المجمدة التى كلّفتها وتعبت فى إعدادها وتجميدها لأنها تغيرت وتلفت وأصبحت غير صالحة للاستعمال.

فائدة التجميد فى حفظ الأطعمة

تتلف الأطعمة الطازجة كاللحوم والطيور والأسماك والفاكهة والخضر وغيرها، بفعل الأحياء الدقيقة والإنزيمات التى تحتويها هذه الأطعمة، ويحدث ذلك عند ترك الأطعمة مكشوفة ومعرضة للجو وفى أثناء عمليات التداول والتجهيز ويزيد نشاط الإنزيمات وتتكاثر الميكروبات سريعًا كلما كانت درجة الحرارة مناسبة لنموها - فعند حفظ الأطعمة بالتجميد أى خفض درجة الحرارة التى قد تصل إلى - ١٨°م (صفر ف°) يتوقف نشاط الإنزيمات وتقتل معظم الميكروبات التى تتلف وتفسد هذه المأكولات.

ما الدرجة المناسبة للتجميد؟

معظم أنواع الديب فريزر المستعمل فى المنازل مصمم بحيث يعطى درجة حرارة تصل إلى - ١٨°م (صفر ف°) وفى هذه الدرجة يتوقف نشاط معظم الإنزيمات والأحياء الدقيقة، أما بالنسبة للديب فريزر المستعمل على المستوى التجارى فمصمم بحيث يعطى درجات حرارة أكثر انخفاضا مما يساعد على تجميد الأطعمة تجميدًا سريعًا وهو الأفضل فتتكون بلورات ثلجية دقيقة تقلل من تسرب سوائل الأطعمة عند صهرها وتبقى الأطعمة المجمدة فى حالة جيدة ومأمونة فى

عمليات النقل والشحن والحفظ لمدد طويلة - والتجميد المتبع فى المنزل غالبًا يكون بطيئًا فتتكون بلورات كبيرة الحجم تعمل على سرعة تسرب السوائل من الأطعمة المجمدة عند تعرضها للجو ويتبع ذلك فقد للقيمة الغذائية وسرعة التلف.

هل يبقى شكل ونكهة الأطعمة المجمدة مثل الطازجة؟

الإجابة نعم على أن يكون الطعام المجمد فى أجود حالاته ومجمد بالطريقة الصحيحة السريعة، كذلك مدة الحفظ وطريقة إذابة الثلج من الطعام المجمد لها دخل كبير فى الناتج النهائى.

فمثلاً تجميد اللحوم بالطريقة البطيئة (كأن يكون الفريزر مزدحمًا بالأطعمة مما يرفع درجة حرارته ويقلل من كفاءته فتتم عملية التجميد ببطء) ينتج عن ذلك تسرب لمعظم سوائل اللحم فى أثناء إذابة الثلج وهذا يتلف البروتين ويجعل اللحم جافا ضعيف النكهة وأقل ليونة عند طهيه.

كذلك حفظ الفاكهة الطازجة كالفراولا مثلا بدون شراب سكرى يفقدها سوائلها فى أثناء انصهارها فتذبل وتتهشم وتفقد طعمها وشكلها الطازج.

ولكى نستفيد بالقيمة الغذائية للأطعمة المجمدة كالطازجة فيجب أن تختار على درجة كبيرة من الطزاجة وفى الوقت والموسم المناسب للحفظ، فتجميد الثمار الشائخة يؤثر على قيمتها الغذائية وصلابتها ولونها وطعمها.

هل يمكن تجميد جميع الأطعمة؟

هناك أطعمة صالحة للتجميد وتحتفظ بجودتها كالطازجة مثل اللحوم النيئة والمطهية والخضر المطهية والمخبوزات وأخرى تعطى نتائج غير مرغوبة ومن أمثلتها:

- خضر السلطة التى تؤكل طازجة ونيئة مثل الخس والجرجير والبقدونس والطماطم والخيار - كل هذه الخضر لا تصلح للتجميد لأنها تذبل وتفقد سوائلها وشكلها الطازج عند إذابة الثلج.
- بعض أنواع الفاكهة كالموز والبطيخ والشمام والفراولا تفقد شكلها وصلابتها وتتسرب سوائلها أيضا.
- البيض المسلوق جامد لا يصلح للتجميد إذ يصير البياض كالاسفنج ويتغير طعمه وتنفصل سوائله.
- صلصة المايونيز تنفصل مكوناتها عند إذابة الثلج.
- الحلوى الأمريكية والزبادى والكريمة المخفوقة (الكريم شانتى) التى تستعمل للتجميل تنفصل مكوناتها إلا إذا كانت مختلطة بمواد أخرى كالأيس كريم وتورتة الزبادى المثلجة.
- جاتو المرانج والمرانج الذى يغطى سطح الفطائر يفقد شكله وطعمه وتتسرب سوائله.
- التورتة والجاتو والفطائر المحشوة بالكسترده والمجملة بالكريم شانتى.

هل من الضرورى إذابة الثلج قبل استهلاك الأطعمة؟

فى معظم الحالات يفضل صهر الثلج من الأطعمة المجمدة قبل طهيها وبالأخص المقاطع الكبيرة من اللحوم التى تنضج من الخارج إذا طهيت مجمدة ويبقى داخلها نيئًا باردًا، ولكن بمجرد إذابة الثلج يجب أن تطهى مباشرة حتى لا تتعرض للفساد وحتى لا تتسرب السوائل ويفقد معها جزء هام من المواد الغذائية كعصارات اللحم التى تحتوى على البروتين والتى تحفظ اللحم من الجفاف وتكسبه الطعم الجيد.

أيضا فى الحالات التى تتطلب تجهيزًا آخر مثل تغطية شرائح اللحم بالبيض والبقسماط أو خلى الدجاج والحمام من

العظام أو حشو الطيور - ويجب صهر الطيور قبل طهيها لإعادة غسلها جيدًا من الداخل والتخلص من بقايا الدم وميكروب السلمونيلا (وهو نوع من البكتيريا السامة) التى توجد غالبا فى الدجاج.

أما الأطعمة التى لا تحتاج إلى إذابة الثلج قبل طهيها فتشمل الخضر المجمدة كالبسلة والفاصوليا الخضراء وغيرها، والخضر المطهية بصلصة الطماطم وطواجن الخضر وأنواع الحساء وشرائح اللحم وكباب الحلة واللحم المفرى للعصاج.

ويجب وضع الخضر على نار هادئة لإعادة تسخينها أو طهيها وهى فى الحالة المجمدة مع إعطاء الوقت الكافى حتى تصل الحرارة إلى داخلها مع تقليبها باحتراس بعد ذوبان الثلج.

أما التى توضع فى الفرن فيجب أن تصهر نوعًا حتى لا ينكسر البيركس وحتى لا تأخذ وقتًا طويلاً قد يؤدى إلى احتراق السطح وجفافه - وهى تأخذ ضعف وقت الموضوعة على النار مباشرة.

الأدوات المناسبة لتغليف وحفظ الأطعمة بالتجميد

١ - مجموعة مختلفة الأحجام من الأكياس البلاستك النظيفة السميكة وهى سهلة الاستعمال ولا تشغل مكانًا كبيرًا فى الفريزر.

٢ - العلب البلاستك المختلفة الأحجام والعلب الكرتون السميك والأطباق البلاستك والكرتون والفويل التى سبق شراء أطعمة فيها ومازالت فى حالة جيدة.

٣ - الأطباق البيركس والطواجن الفخار وهى مأمونة لحفظ الأطعمة كالمكرونة بالبشاميل والكانيلونى والكبيبة والخضر بالصلصة وغيرها، ويمكن إعادة تسخينها بالطعام المجمد - أيضا الأوانى التى بدون غطاء وغير المطلوبة للاستعمال اليومى، وهذه توضع داخل أكياس بلاستك مناسبة لتغطية الطعام عند تجميده.

٤ - من الممكن استعمال الكزرولات والأوانى المستعملة يوميا حتى يتجمد الطعام بها، فتبطن أولا بالفويل (ورق الألومنيوم) ويوضع بها الطعام المطلوب تجميده مثل المحشوات والخضر المطهية وتوضع فى الفريزر حتى يتجمد الطعام، ثم ينقل الطعام المجمد بالفويل بعد ذلك وقد أخذ شكل الإناء الذى وضع فيه، ويحفظ داخل كيس من البلاستك يقفل جيدًا ويحفظ فى الفريزر حتى لا يشغل مكانًا كبيرًا - وعند الحاجة ينزع الفويل ويعاد وضع الطعام فى الإناء الذى وضع فيه قبل التجميد لإعادة تسخينه أو طهيه.

٥ - صوانى وصاجات الخبيز غير المطلوبة يوميا يمكن حفظها بما فيها مثل الكعك الدسم والبيتزا والفطائر مع مراعاة وضعها داخل أكياس بلاستيك مناسبة وقفلها جيدًا، والصاجات تصدأ عادة عند وضع طعام نيئ بها لمدة طويلة، لذا يجب أن تبطن بورق زبد مدهون أو فويل قبل وضع الطعام بها.

طريقة قفل العبوات

طريقة قفل العبوات قبل التجميد، لا يقل أهمية عن اتباع الطريقة الصحيحة فى التجميد، فلابد من إخراج الهواء على قدر الإمكان وهى عملية سهلة إذا كان المستعمل كيس بلاستك - يملأ الكيس إلى ثلاثة أرباعه بالطعام المطلوب تجميده كالخضر مثلا ويوضع على المنضدة ويضغط على الكيس فى اتجاه الفتحة لإخراج الهواء ثم يقفل جيدا بتسخين نصل سكين ويمرر على الحواف مع الضغط عليها فتلتصق ببعضها أو يقفل بأحد الطرق الأخرى.

أما فى حالة العلب والأوانى فلا يمكن إخراج الهواء الذى يعمل على تغير اللون، ولذا يجب أن يملأ الإناء إلى ثلاثة أرباعه ويغطى سطحه بالفويل أو ورق زبد قبل قفله أو وضعه داخل كيس بلاستيك، وذلك حتى لا تتأكسد المحتويات بفعل الأوكسجين ويتغير لون الطعام وشكله ويجف سطحه.

طرق تجميد الأطعمة المختلفة

تجميد الفاكهة الطازجة

بعض أنواع الفاكهة لا تصلح للتجميد والبعض الآخر يمكن إعداده وتجميده باتباع إحدى الطرق التالية، ولكل نوع من الفاكهة الطريقة التى تناسبه - ومعاملة الفاكهة بالحامض كعصير الليمون أو حفظها فى شراب سكرى يقلل من تغير لونها وشكلها، ويمنع نشاط وفعل الإنزيمات.

أولاً: الحفظ فى سكر بودرة:

تناسب هذه الطريقة الفاكهة اللينة الكثيرة العصارة كالفراولا. ويستعمل فيها من ٢ - ٣ ملعقة كبيرة سكر لكل ½ كيلو فاكهة معدة.

توضع الفاكهة فى إناء مسطح كبير وترش بطبقة متجانسة من السكر - ترص باحتراس فى علبة وتغطى جيدًا وتجمد.

ثانيًا: الحفظ فى محلول سكرى:

وهو يناسب الفاكهة المتوسطة الليونة كالمشمش والخوخ والتفاح والكمثرى ويمكن تقديمها بعد إذابة الثلج كنوع من الكمبوت.

ويعمل شراب سكرى خفيف أو متوسط ويرجع ذلك للمذاق الخاص ويفضل الخفيف.

شراب خفيف ٤٠٠ جم سكر لكل ٢ كوب ماء

شراب متوسط ٦٠٠ جم سكر لكل ٢ كوب ماء

يذاب السكر فى الماء على نار هادئة لمدة ٢ - ٣ دقائق - يبرد قبل الاستعمال.

ثالثًا: الحفظ فى الماء:

وتناسب هذه الطريقة مرضى السكر والذين يتبعون نظاما غذائيا بدون سكر - تجهز الفاكهة وترص فى العلبة أو الإناء المعد وتغطى بماء بارد مضاف إليه عصير ليمون يمنع اسودادها.

رابعًا: بيورية الفاكهة:

وتناسب هذه الطريقة الفاكهة الزائدة النضج التى يصعب حفظها صحيحة أو سليمة - تغسل الفاكهة وتهرس كالمشمش والتفاح وقد تطهى فى قليل من الماء قبل هرسها مع سائلها - يضاف السكر حسب الذوق المطلوب ١٠٠ جم لكل ½ كيلو فاكهة وعصير ليمونة يعبأ البيورية فى علبة بلاستك وتخبط على المنضدة لإخراج الهواء قبل قفلها.

خامسًا: حفظ الفاكهة كعصير:

وتناسب الفاكهة الكثيرة العصارة كالبرتقال والجريب فروت والليمون والفراولا.

تغسل الفاكهة وتعصر ويلاحظ عدم عصر البرتقال والليمون وغيره من الموالح بشدة حتى لا تنفذ النكهة المرّة وزيوت القشرة التى تتلف الطعم - يضاف السكر حسب الرغبة وعصير ليمونة لكل ½ كيلو عصير للمحافظة على لونه الطبيعى.

استهلاك الفاكهة المجمدة:

تقدم وهى مازالت محتفظة ببعض بلورات الثلج حتى لا تذبل أو فى شكل كمبوت أو عصير.

تجميد التفاح والكمثرى

يجب أن تكون الثمار تامة النضج سليمة خالية من العطب.

١ - تقشر الفاكهة وتنزع البذور والأجزاء الجامدة - تقطع شرائح أو حسب الرغبة.

٢ - تلقى فى ماء وعصير ليمون حتى لا تسود.

٣ - تسلق لمدة ١ - ٢ دقيقة فى ماء فقط أو شراب سكرى خفيف أو متوسط مضاف إليه عصير ليمونة.

٤ - تبرد الفاكهة تمامًا - تعبأ فى الإناء المعد ومعها الشراب - تغطى وتجمد فى الفريزر مدة الحفظ من ٩ - ١٢ شهرًا.

المشمش والخوخ

١ - تغسل الفاكهة وتقطع نصفين لإزالة النواة.

٢ - ترص فى الإناء ويصب عليها شراب سكرى متوسط أو تغمس فى عصير ليمون وترش بالسكر.

٣ - تبرد تماما وتغطى وتجمد - مدة الحفظ من ٩ - ١٢ شهرًا.

البرتقال وغيره من الموالح

١ - تختار الثمار الناضجة الصلبة القليلة البذور كالبرتقال بسرة.

٢ - يقشر جيدًا لإزالة الطبقة البيضاء حول الفصوص.

٣ - يفصص فصوصًا كاملة - ترص فى العلبة ويصب عليها شراب سكرى خفيف أو متوسط بارد.

٤ - يغطى ويجمد - يصلح لأطباق سلطة الفاكهة ولتجميل الفطائر والتورتات.

وقد يحفظ البرتقال البلدى كعصير مضاف إليه عصير ليمون.

الفراولا والعنب وما شابه

١ – تختار الوحدات الصلبة السليمة – ينزع الكأس الأخضر من الفراولا – تغسل جيدًا.
٢ – تقطع الوحدات الكبيرة من الفراولا شرائح سمك ١ سم. أما العنب فيفضل البناتى ويحفظ صحيحا.
٣ – تعبأ الثمار فى الإناء المعد – يصب عليها شراب سكرى خفيف أو ماء مضاف إليه عصير ليمون – يقفل الإناء ويجمد.
٤ – عند التقديم تصهر الثمار باحتراس وتقدم وهى ما زالت محتفظة ببعض الثلج.
٥ – تصلح لأطباق سلطة الفاكهة أو لتجميل وحشو التورتة والفطائر.
وقد تحفظ الفراولا والعنب كعصير مضاف إليه عصير ليمون وقد تحلى خفيفًا.

الموز (تجميده غير مستحب)

١ – يقشر الناضج السليم ويهرس – يرش بعصير الليمون ملعقة شاى لكل موزة كبيرة.
٢ – يعبأ فى الإناء ويغطى بالفويل ثم بالغطاء ويجمد.
٣ – يصلح لخلطه مع غيره من المواد كما فى عمل كعكة الموز أو لحشو التورتة والكنافة والفطائر بعد إضافة السكر إليه.

تجميد الخضر الطازجة

تجمد الخضر الطازجة مثل الفاكهة فيما عدا أن ثمار الفاكهة يجب أن تكون تامة النضج سليمة غير معطوبة، أما فى الخضر فقد وجد أنها تكون أفضل طعمًا قبل أن يكتمل نضجها تمامًا أى فى أول الموسم وخاصة البسلة والفاصوليا الخضراء فإن نسبة السكر فى هذه الخضر وهى صغيرة السن تكسبها طعمًا مستحبا وعندما تصير الثمار كاملة النضج يتحول السكر بها إلى نشا يفقدها طعمها الحلو ويجعل نسيجها خشنًا ولونها غير مستحب.

تجميد الخضر الآتية: البازلاء – الفاصوليا الخضراء – الجزر – البطاطس – الكوسة وما شابه من الخضراوات.

أولاً: الإعـداد:

ترتب الخضر فى مجموعات متجانسة الحجم بحيث تكون طازجة تمامًا – خالية من العطب وفى أول موسمها حتى تكون محتفظة بحلاوتها ولونها الزاهى. وتجهز الخضر كل حسب نوعها.
(أ) البسلة تفصص وتغسل – الفاصوليا الخضراء تنزع خيوطها الجانبية وتقطع بانحراف.
(ب) الجزر والبطاطس والكوسة تكحت وتقطع شرائح أو حلقات أو مكعبات حسب الرغبة.

ثانيًا: سلق الخضر:

تسلق الخضر لفترة قصيرة لا تتعدى ١ – ٢ دقيقة كالآتى:
١ – يعد إناء متسع ومصفاة مناسبة لحجم الإناء.

٢ - يغلى الماء فى الإناء فيوضع ٣ - ٤ لتر ماء لكل ١ كيلو خضر.
٣ - توضع الخضر المعدة السابقة بسلة أو فاصوليا أو جزر.. الخ فى المصفاة وتغمر فى الماء وهو يغلى - تغطى بالغطاء حتى تبقى كلها مغمورة بالماء المغلى أو تهز المصفاة بالخضر لضمان تغطيتها بالماء.
٤ - عندما يبدأ غليان الماء ثانية يحسب الوقت اللازم لكل نوع من الخضر فتعرض البسلة والكوسة لمدة دقيقة واحدة وباقى الخضر لمدة دقيقتين.
٥ - ترفع المصفاة بمحتوياتها وتبرد مباشرة تحت ماء الصنبور البارد وتصفى جيدًا.

ثالثًا: التجميـد:

تعبأ الخضر بعد تبريدها مباشرة فى الأكياس البلاستك الجافة النظيفة بحيث تصل إلى ثلاثة أرباع الكيس - يطرد الهواء بالضغط على الكيس وهو على المنضدة فى اتجاه الفتحة - يقفل الكّيس جيدا لمنع دخول الهواء الذى يؤدى إلى أكسدة الخضر وتغير لونها.
ترتب الأكياس فى الفريزر - مدة الحفظ من ٩-١٢ شهرًا.

السبب فى سلق الخضر لفترة قصيرة

لابد من تعريض الخضر للماء المغلى لفترة وجيزة وذلك قبل حفظها بالتجميد لأى مدة مهما كانت قصيرة حتى تتلف الإنزيمات التى تغير شكل وطعم الخضر المجمدة وتجعلها غير مقبولة. والإنزيمات توجد فى أنسجة النبات والحيوان وهى المسئولة عن التمثيل الغذائى الذى يحدث فى الأنسجة الحيّة، أى أن عملها فى أثناء الحياة يكون مفيدًا، ولكن بعد قطف النبات وذبح الحيوانات يصير نشاطها هادمًا - ومعظم الإنزيمات من النوع المؤكسد أى الذى يتحد بأوكسجين الهواء ويسبب تغير اللون والرائحة ويؤدى إلى طعم غير مستحب وفقد للقيمة الغذائية.
هذه الإنزيمات لا تتلف بالتبريد ولكن نشاطها يقل ويتأخر، وعند تعريض الخضر للماء المغلى تتلف الإنزيمات وتقتل الميكروبات الضارة، كما أن الحجم يقل وبخاصة الخضر الورقية كالملوخية والسبانخ - وبذلك يمكن حفظها مدة أطول فى حالة جيدة فمثلا البسلة المجمدة بدون سلق يتغير لونها وطعمها عند تجميدها لأى فترة من الوقت.

تجميد الخرشوف والقرنبيط والقلقاس

الخرشوف: تنزع أوراقه الخارجية ويقشر كما فى ص ١٤٣ - ينزع الزغب الداخلى ويحتفظ بالقلب ويلقى فى ماء بارد وعصير ليمون قبل سلقه.

القرنبيط: تفصل الزهرات كما فى ص ١٤٨ وتغسل باحتراس قبل السلق.

القلقاس: يقشر كما فى ص ١٦٩ ويغسل ويجفف ثم يقطع مكعبات.

تسلق هذه الخضر فى ماء مغلى مضاف إليه عصير ليمونة حتى تحتفظ بلونها الأبيض، وتتم كما فى البسلة والخضر السابقة.

تجميد الملوخية الخضراء

١ - تقطف الأوراق وتغسل جيدًا بالماء الجارى عدة مرات وتصفى.
٢ - تجفف وتخرط ناعمًا.
٣ - يغلى كوب ماء لكل ١ كيلو ملوخية مجهزة - تضاف الملوخية وتقلب فى الماء المغلى لضمان إتلاف الإنزيمات واكتسابها اللون الأخضر الزاهى لمدة دقيقة واحدة.
٤ - تترك حتى تبرد تمامًا فى ماء سلقها فيتكون خليط غليظ نوعًا.
٥ - تعبأ فى الأكياس كما فى البسلة وباقى الخضر وتقفل جيدًا وتجمد فى الفريزر مدة الحفظ حوالى ستة شهور.

تجميد الملوخية بعد طهيها:

بعد طهى الملوخية تترك حتى تبرد تمامًا - تعبأ فى الإناء المعد وتغطى جيدًا وتجمد لمدة لا تزيد عن عشرة أيام، وعند الاستعمال تسخن فى الإناء وهى مكشوفة ومجمدة حتى تنصهر مع التقليب ولكن دون أن تصل للغليان.

تجميد البامية

١ - تغسل وتصفى جيدًا من الماء - تقمع وتوضع فى المصفاة وتعرض للماء المغلى حتى يغطيها تمامًا لمدة ١ - ٢ دقيقة.
٢ - ترفع المصفاة وتبرد مباشرة تحت ماء الصنبور البارد وتصفى جيدًا.
٣ - تعبأ فى الأكياس وتتمم كما فى البسلة وباقى الخضر.

ورق العنب المحشو
وغيره من المحشوات

١ - يجهز ورق العنب ويحشى حسب الرغبة. ص ١٥٤.
٢ - يرص فى علبة بلاستك كبيرة أو فى الإناء المعد لطهيه بعد تبطينه بالفويل.
٣ - يجمد فى الفريزر ويمكن نقل المحشو مع ورق الفويل ووضعه فى كيس بلاستك حتى لا يشغل مكانًا كبيرًا فى الفريزر، على أن يعاد للإناء عند الاستعمال.

تجميد الطماطم

تحفظ صحيحة مقشرة أو مقطعة حلقات:

١ - تغسل وحدات الطماطم الجامدة وتوضع فى ماء مغلى لمدة دقيقتين.
٢ - تقشر وتترك صحيحة أو تقطع حلقات وتبرد.
٣ - تحفظ فى علبة أو كيس بلاستك وتجمد.

٤ - تستعمل فى عمل طواجن المسقعة والتورلى والخضر المطهية أو حسب الرغبة.

تحفظ كعصير أو صلصة مركزة:

١ - تعصر الطماطم الحمراء اللينة الكثيرة العصارة وتصفى.

٢ - ترفع على نار هادئة مع قليل من الملح وذرة سكر وتترك تغلى لمدة دقيقتين مع التقليب.

٣ - تبرد وتحفظ كعصير فى علب صغيرة بغطاء كعلب الزبادى أو تثلج فى صوانى الثلج فى شكل مكعبات - وتجمع فى كيس بلاستك لاستعمالها حسب الرغبة.

أو تركز فى شكل صلصة طماطم ص ٣٩٩ وتجمد بنفس الطريقة السابقة.

تجميد الخضر المطهية

مثل صوانى البطاطس والتورلى والبامية وغيرها - توضع فى بيركس وتغطى بالفويل وتوضع داخل كيس بلاستك وتجمد - وعند الاستعمال تترك حتى ينصهر الثلج نوعًا ويوضع البيركس بمحتوياته فى فرن متوسط الحرارة مع هز الإناء بين آن وآخر لضمان وصول الحرارة إلى جميع محتوياته أو يقلب باحتراس.

طهى الخضر المجمدة

يعتبر السلق الأولى قبل التجميد إنضاجًا جزئيًا للخضر ولذلك تأخذ وقتًا أقل فى الطهى عن الطازجة.

أولاً: الطهى على النار:

١ - يغلى الماء أو المرق أو الصلصة المعدة فى إناء متسع القاع حتى يمكن فصل أجزاء كتلة الخضر المجمدة باحتراس بشوكة حتى تتخللها الحرارة بالتساوى.

٢ - يجب عدم صهر الخضر المجمدة كالبسلة والفاصوليا الخضراء وغيرها حتى لا تذبل وتفقد سوائلها ويتغير لونها وطعمها ، كما يجب إنقاص كمية السائل المستعمل عن الطازجة لأن الخضر المجمدة تحمل بعض بلورات الثلج التى تذوب وتزيد كمية السائل.

٣ - تطهى على نار هادئة حتى يتم النضج دون أن تنهرى وتتوقف مدة الطهى على نوع الخضر وصلابتها وحجم القطع.

٤ - يمكن استعمال حلّة الضغط وحساب الوقت بدقة وتتراوح بين ١ - ٢ دقيقة.

ثانيًا: الطهى فى الفرن:

١ - يترك البيركس أو الطاجن المحتوى على الخضر المجمدة حتى يفقد برودته الشديدة.

٢ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم انصهار الخضر مع هز المحتويات أو تقليبها باحتراس حتى تتفكك تماما وتصل الحرارة إلى داخلها ويتم النضج أو التسخين حسب حالة الخضر إذا كانت مجمدة نصف ناضجة أو تامة النضج.

تطبق نفس الطريقة على المكرونة بالبشاميل بعد رش سطحها بالزبد أو السمن السايح والكانيلونى بعد تغطية سطحه بصلصة الطماطم ورشه بالجبن الرومى المبشور.

ثالثًا: التحمير:

التحمير الهادئ للأطعمة المجمدة كأصابع البطاطس المسلوقة المجمدة وغيرها.

١ - تسخن المادة الدهنية فى طاسة ثقيلة متسعة وتضاف الخضر بعد صهر الثلج نوعا (تترك فى درجة حرارة الغرفة حتى تنصهر نوعا) - تهز من آن لآخر حتى يذوب الثلج تمامًا ويتبخر.

٢ - تقوى النار نوعًا وتهز الخضر فى الطاسة حتى تكتسب الصلابة واللون الذهبى.

تجميد اللحوم

ينظر الباب الخامس بالكتاب - باب اللحوم والطيور والأسماك ص ٢٢٢ - ٢٢٤.

١ - كرات اللحم والكفتة والهامبرجر:

ترص فى بيركس أو علبة وتجمد نيئة بعد وضعها داخل كيس من البلاستك. أو تحمر الكفتة والكرات وتوضع فى صلصة طماطم على نار هادئة لمدة ٣ - ٤ دقائق. تبرد - وتعبأ فى بيركس أو طاجن يوضع داخل كيس بلاستك وتجمد.

يفضل ألا تزيد مدة الحفظ عن شهر.

٢ - الكبيبة:

تجمد نيئة فى صينية أو بيركس داخل كيس بلاستك وعند الطهى تصهر نوعًا وترش بالمادة الدهنية السائحة وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

طهى اللحوم المجمدة:

يجب طهى اللحوم مباشرة بعد صهر الثلج حتى لا تتعرض للفساد وحتى لا يزيد تسرب السوائل وتفقد جزءًا كبيرًا من بروتيناتها وقيمتها الغذائية.

وقد تطهى وهى مجمدة وهو الأفضل وبخاصة الشرائح وكباب الحلة والعصاج (اللحم المفروم) والتامة التجهيز كأن تكون مغطاة بالبيض والبقسماط - تطهى على نار هادئة أولاً حتى يذوب الثلج ثم تحمر أو تشوى أو حسب الرغبة.

الطيور: تعامل مثل اللحوم ويجب صهر الثلج حتى يمكن إعادة غسلها جيدًا وتجهيزها.

الأسماك: تغسل وتجهز وتصفى تمامًا من الماء وتحفظ صحيحة - تلف فى ورق زبد أو فويل داخل كيس بلاستك يقفل جيدًا وتجمد.

أو تقطع شرائح وترتب بحيث يفصل بينها ورق زبد وتحفظ فى كيس بلاستك أو علبة.

الجمبرى عند تجميده يجب أن يكون طازجًا تمامًا - يغسل جيدًا من الرمل ويصفى - ينزع الرأس فقط ويجفف ويعبأ كما فى شرائح السمك فى علبة أو كيس بلاستك ويجب ألا تزيد مدة حفظه عن شهر واحد - أما باقى السمك فلا يتعدى شهر إلى ثلاثة شهور على أن يكون طازجًا تمامًا.

تجميد منتجات الألبان

بعض منتجات الألبان لا تصلح للتجميد كالزبادى والكريم شانتى (الكريمة المخفوقة) واللبن الحليب، ولكن هناك ظروفا تضطرنا لتجميدها بكميات محدودة لأسابيع قليلة.

تجميد اللبن

أنسب أنواع اللبن للتجميد هو اللبن المجنّس ص ٤٤٣ لأن مكوناته لا تنفصل عند صهر الثلج ويمكن حفظ اللبن الحليب فى علب اللبن الكرتون أو علبة بلاستك بغطاء مع ترك ¼ العلبة فارغًا لحساب تمدد اللبن المثلج - توضع العلبة داخل كيس بلاستك لزيادة الضمان - مدة الحفظ يجب ألا تزيد عن شهر واحد.

عند الاستعمال: تترك العلبة خارج الثلاجة مغطاة حتى ينصهر الثلج - أو يستغنى عن الكيس أو العلبة وتفرغ كتلة اللبن المجمدة فى إناء كبير مناسب ويرفع على نار هادئة حتى ينصهر ويعود للحالة السائلة، ويلاحظ انفصال المكونات إلى حد ما. يقلب حتى يتجانس - يجمد اللبن فور شرائه أو يغلى ويبرد ويجمد.

الكريمة غير مخفوقة (القشدة)

تجمد الكريمة اللبانى الثقيلة غير المخفوقة لأن المخفوقة (الكريم شانتى) المستعملة للتجميل تنفصل مكوناتها ولا يفيد خفقها ثانية لأن قوامها يكون مخرزًا.

تحفظ كطريقة اللبن السابقة وعند الاستعمال تترك حتى تسيل ثم تخفق.

الزبـد

يحفظ الزبد غير المملح فى حالة أفضل من المملح الذى يتزنخ سريعًا - يقسم الزبد إلى قطع مناسبة للاستهلاك حوالى ½ كيلو - يلف فى ورق زبد ثم فى كيس بلاستك ويجمد.

والجبن يمكن حفظه بالتجميد فى شكل شرائح يفصل بينها ورق زبد - ويلاحظ عند صهر الجبن الأبيض أنه يكون مخرزًا ويمكن معالجة ذلك بهرسه وخلطه بقليل من اللبن السائل البارد - الجبن الرومى المبشور يحفظ بالتجميد وعند الاستعمال يخلط بقليل من الزبد السائح.

تجميد البيض

ينظر ص ٤٧٤ - ويمكن تجميد كل بيضة كاملة أو صفار على حدة ثم يجمع المجمد ويوضع فى كيس بلاستك أو علبة لمعرفة عدد البيض المجمد واستعماله فى عمل الكعك وخلافه.

مدة الحفظ لا تزيد عن شهر.

تجميد العجائن والمخبوزات

عجينة الشو

تشكل العجينة حسب الرغبة: بلح الشام - اكلير - بروفيترول.. الخ.

تجميد العجينة نيئة:

ترص فى صاج مدهون ويوضع فى الفريزر حتى تتجمد - تنزع الوحدات الجامدة من الصاج وترص فى علبة توفيرًا للمكان - تغطى بورق زبد ثم بالغطاء وتحفظ فى الفريزر.

عند الاستعمال: ترص فى صاج مدهون وتصهر نوعًا ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة - وفى حالة بلح الشام يصهر نوعًا ثم يحمر تحميرًا غزيرًا فى الزيت الساخن ويسقى بالشراب.

تجميدها مخبوزة:

تخبز - تبرد بدون حشو أو شراب - ترص فى علبة وتغطى - تجمد فى الفريزر وعند الاستعمال تصهر نوعًا وتوضع فى فرن حار نوعًا لإعادة تسخينها - تبرد وتحشى بالكريمة أو حسب الرغبة.

الفطائر

عجينة الميل فىّ النيئة:

تشكل العجينة حسب الرغبة - تجمد فى الصاج أو الصوانى المستديرة - تنزع من الصاج وتلف فى ورق زبد - توضع فى كيس بلاستك أو علبة وتحفظ فى الفريزر.

عند الاستعمال: تعامل مثل عجينة الشو النيئة.

المخبوزة: تعامل مثل عجينة الشو المخبوزة.

أطباق الفطير النيئة:

تجمد بدون حشو وقد تحشى وتجمد وتفضل المحشوة بالمكسرات - تحفظ الصينية أو الطبق داخل كيس بلاستك وتجمد فى الفريزر.

عند الاستعمال: تعامل مثل عجينة الشو النيئة حتى تنضج - تبرد وتجمل حسب الرغبة.

المخبوزة: تعامل كما فى عجينة الشو المخبوزة.

تجميد الكعك

الكعك الدسم يمكن تجميده نيئًا ويبقى فى حالة جيدة أما الكعك الإسفنجى فيفضل تجميده مخبوزًا لأنه يفقد الهواء الذى أدخل فيه بخفق البيض ولا يعطى ناتجًا جيدًا وهو مجمد نيئ.

تجميد الكعك الدسم نيئًا:

توضع العجينة فى الصينية المدهونة المبطنة بورق زبد أو فويل منعًا للصدأ حتى يمكن إدخالها فى الفرن دون نقلها من إناء لآخر يؤدى إلى تلفها - يجمد فى الفريزر حتى يجمد سطحه ثم توضع الصينية داخل كيس بلاستك وتحفظ فى الفريزر.

عند الاستعمال: يصهر الثلج نوعًا لمدة حوالى ساعة - يخبز فى الصينية كالكعك الطازج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج - ويلاحظ أن الكعك المجمد يكون أصغر حجمًا عن المخبوز الطازج، ولكن نكهته تكون أفضل من المجمد وهو مخبوز.

تجميد الكعك المخبوز:

يخبز الكعك وينزع من الصينية أو القالب ويبرد تمامًا - يلف فى الفويل أو ورق زبد ثم فى كيس بلاستك ويجمد فى الفريزر. ويجب عدم تركه بضعة أيام قبل تجميده حتى لا يجف ويفقد طزاجته وطعمه الجيد.

عند الاستعمال: يمكن وضعه فى فرن حار نوعًا لمدة ١٠ دقائق ويترك مغلفا بورق الزبد أو الفويل فيعطى ناتجًا كالطازج على أن يستهلك قبل أن يجف.

وحدات الكعك الصغير:

يجمد نيئًا فى أطباق صغيرة من الكرتون الشمعى أو قوالب صغيرة مدهونة يمكن وضعها مباشرة فى الفرن عند الاستعمال.

التورتات المجملة:

التورتة المجملة بكريمة مخفوقة أو حلوى أمريكية يفضل عدم تجميدها حتى لا تنفصل مكوناتها عند صهر الثلج ويتلف شكلها وطعمها.

التورتة المجملة بحلوى الزبد أو حلوى الشيكولاتة الجامدة يمكن تجميدها بحفظها فى علبة كبيرة بغطاء وعند الاستعمال تترك فى العلبة حتى ينصهر الثلج تدريجيا وإلا تكثف البخار على سطحها وأتلفها ويجب أن تستهلك سريعًا. مدة الحفظ أسبوع.

تجميد خميرة البيرة الطازجة

١ - تقطع الخميرة الطازجة قطعًا فى حجم الليمونة (كل قطعة تخمر حوالى ٢ كوب دقيق).

٢ - تلف كل قطعة فى ورق زبد أو فويل وترص فى علبة أو كيس بلاستك يقفل وتحفظ فى الفريزر - والخميرة تبقى ساكنة إلى حين استعمالها - مدة الحفظ ٣-٦ شهور.

عند الاستعمال: تنزع من الورق - تصهر فى سلطانية صغيرة أو كوب وهذا يأخذ حوالى ½ ساعة وللاستعمال السريع يمكن بشر قطعة الخميرة وإذابتها فى الماء الدافئ.

تجميد عجائن خميرة البيرة

عجائن خميرة البيرة بأنواعها المختلفة مثل البابا وكعكة الشاى والكرواسان وخلافه.

١ - تجهز العجينة ويزاد مقدار الخميرة قليلا لتلافى الفقد فى خلايا الخميرة نتيجة لعملية التجميد.

٢ - يجب أن تكون العجينة باردة كلما أمكن ذلك فى أثناء العجن.

٣ - تحفظ العجينة فى الثلاجة فى إناء كبير أو كيس بلاستك حوالى ٢ - ٣ ساعات حتى تخمر ببطء بفعل الخميرة.

٤ - تلت العجينة ثانية وبسرعة حتى لا تسخن ويزيد فعل الخميرة.

٥ - إذا كانت العجينة كبيرة الحجم تقسم إلى عدة أقسام ويعبأ كل قسم فى علبة أو كيس بلاستك كبير مع ترك مسافة لتمدد العجينة.

٦ - يقفل الكيس جيدًا ويجمد مباشرة فى الفريزر - مدة الحفظ عشرة أيام.

عند الاستعمال: تصهر العجينة بوضعها فى الثلاجة طول الليل أو لمدة ٢ - ٣ ساعات خارج الثلاجة حتى تلين - تُلَت جيدًا وتشكل حسب الرغبة وتترك فى مكان دافئ حتى تخمر ويتضاعف حجمها - تخبز كالطازجة.

حفظ المخبوزات بخميرة البيرة

تخبز وتبرد وتلف فى الفويل وتحفظ مثل الكعك المخبوز والخُبز بأنواعه.

البيتـزا

حفظ العجينة كاملة التجهيز:

١ - تعجن وتُلَت جيدًا وتخمر فى الثلاجة - يعاد لتّها وتشكل فى الصاج المدهون المبطن بورق زبد مدهون أو فويل.

٢ - يغطى سطحها بالحشو المطلوب - ويوضع الصاج داخل كيس بلاستك فى الفريزر.

٣ - عند الاستعمال يصهر الثلج - تترك حتى تخمر ثم تخبز - ولكن الأفضل حفظ العجينة بدون حشو كالسابق حتى تعطى ناتجًا أفضل.

حفظ العجينة نيئة بدون حشو:

تحفظ فى كيس بلاستك كبير - تجمد فى الفريزر وعند الاستعمال يصهر الثلج حتى تلين العجينة - تلت جيدًا وتشكل وتُحشى حسب الرغبة - تخمر وتخبز.

المصطلحات العلمية

● أكرولين **Acrolein**

مادة مهيجة للعيون تتكون عندما يتحلل الجليسرول بالحرارة (عندما تتحلل المادة الدهنية بالحرارة المرتفعة) .

● حامضى أمينى **Amino acid**

حامض عضوى يحتوى فى تركيبه على مجموعة أمينية (– ن يد$_2$) وهو وحدة البناء الأساسية فى جزىء البروتين .

● أميلو بكتين **Amylopectin**

أحد الجزئين المكونين للنشا ويتكون من سلسلة متفرعة ، قليل الذوبان جدًا فى الماء .

● أميلوز **Amylose**

جزء النشا الذى يتكون من سلسلة مستقيمة ،والقابل للذوبان فى الماء .

● تخثر أو تجلط **Coagulation** :

هو التغير الطبيعى للبروتين الذى يحدث بعدة طرق ومن أهمها تجلط الأطعمة البروتينية كالبيض مثلا باستعمال الحرارة ، وبالتحريك أو التقليب الميكانيكى (مثل خفق البيض) .

● كولاجين **Collagen**

النسيج الضام الأبيض فى اللحم الذى يتحول بالحرارة الرطبة إلى جيلاتين .

● غرويات **Colloids**

هى مادة غروية يتراوح حجم أجزائها بين ١ ، ١٠٠ مليميكرون ومن أمثلتها : الجيلاتين – بروتينات البيض – البكتين . وتكون المادة الغروية منتشرة دقيقًا فى وسط انتشار . أمثلة : المستحلب – الصُل – الجل – الرغوة .

● دنترة **Denaturation**

هى عملية تغير جزىء البروتين من حالته الطبيعية إلى حالة متغيرة أقل ذوبانًا .

● دكسترين **Dextrin**

نوع من السكريات العديدة أصغر حجمًا وأكثر ذوبانًا من النشا . وهو ناتج وسطى أثناء تحول النشا إلى جلوكوز .

● **التحول إلى دكسترين Dextrinization**

وهى العملية التى يتم فيها تحويل النشا إلى دكسترين باستعمال الحرارة الجافة (مثال ذلك القشرة البنية الخارجية للكعك) .

● **الآستين Elastin**

هو النسيج الضام الأصفر اللون فى اللحم ، الذى لا يتحلل أو يلين بطرق الطهى العادية .

● **مستحلب Emulsion**

المستحلب من الغرويات ويتكون نتيجة لانتشار سائل فى سائل آخر غير قابل للامتزاج به . وبمعنى آخر انتشار الزيت (الوسط المنفصل) فى الماء وهو وسط الانتشار المتصل .

● **إنزيم Enzyme**

هو مادة بروتينية ويعمل كمنظم عضوى لإسراع أو تأخير تفاعل ما .

● **أستر Ester**

مركب عضوى يتكون من تفاعل حامض عضوى مع الكحول ، مثال ذلك الدهون فهى استرات لتفاعل الكحول مع الجليسرول .

● **جل Gel**

حالة غروية – انتشار غروى فى حالة غير سائلة (قوام هلامى) كالألماسية المتجمدة والبالوظة .

● **جلتنة Gelatinization**

امتصاص حبيبات النشا للماء وبالتالى انتفاخها نتيجة لتسخين النشا فى الماء ، أى يغلظ المحلول كما فى الصلصة البيضاء .

● **نقطة التعادل الكهربى Iso electric Point**

هى النقطة أو درجة الـ PH التى لا يحمل فيها البروتين شحنة موجبة ولا شحنة سالبة . أى أن جزىء البروتين فى نقطة تعادله الكهربى ، فلا يتحرك البروتين تجاه القطب الموجب أو السالب لأنه فى حالة متعادلة .

وتختلف درجة الـ PH التى يحدث فيها هذا التعادل من بروتين لآخر .

والمثال المعروف لهذه الظاهرة هو تخثر اللبن عندما تقترب درجة حموضته أى الـ PH من نقطة التعادل الكهربى للكازين . وهو بروتين اللبن الذى يتخثر بالحامض .

● **انتشار غشائى Osmosis**

مر الماء خلال غشاء شبه منفذ من وسط أقل تركيزًا إلى وسط أعلى تركيزًا للمادة المنتشرة .

● أكسدة **Oxidation**

تفاعل كيميائى بين طرفين يتحمل فيه أحدهما إضافة الأوكسجين إليه

● درجة الحموضة **PH**

التعبير الموجب عن اللوغارتم السالب لدرجة تركيز أيونات الأيدروجين (أى درجة الحموضة) .

ويستعمل لذلك ميزان يتدرج من ١ إلى ١٤ ، رقم (١) هو الأكثر حموضة ورقم (١٤) الأكثر قلوية ، ورقم (٧) متعادل .

● صل **Sol**

حالة غروية – انتشار غروى فى حالة سائلة كالألماسية الساخنة (قبل تجمدها) .

● التدميع **Syneresis**

انفصال الماء من الجل **gel** وهى ظاهرة طبيعية ، ومن أمثلتها تسرب السائل من الألماسية المجمدة عند تركها فترة خارج الثلاجة ، أو مثل انفصال الشرش من اللبن الزبادى .

● ضغط البخار **Vapor Pressure**

هو الجهد الذى يبذله السائل فى أثناء محاولة جزئياته التحول إلى بخار والخروج من السائل . والتسخين يرفع ضغط البخار حتى يزيد عن الضغط الجوى الواقع عليه فيحدث الغليان .

● السُعر **Calorie**

هو مقياس للحرارة « السعر الكبير **Kcalorie** هو الوحدة المستعملة للتعبير عن قيمة الحرارة أو الطاقة التى تنتج من الطعام .

أى وحدة ليقاس كمية الطاقة أو الحرارة المنبعثة من احتراق الكربوهيدرات والدهون والبروتينات داخل الجسم .

● هدرجة **Hydrogenation**

هى العملية التى يتحد فيها الإيدروجين بمركب غير مشبع كالزيت لتكوين دهن جامد أو نصف جامد .

مصطلحات الطهى

● **ترطيب الطعام (سقسقة) Basting**

ترطيب اللحوم والطيور الرستو فى أثناء نضجها فى الفرن ، برش السائل أو الدهن المنصهر فى الصاج عليها ، منعًا لجفافها فتحتفظ بطراوتها .

● **ضرب Beating**

الخلط بقوة مراراً وتكراراً باستعمال ملعقة أو مضرب يدوى أو كهربائى لجعل الخليط ناعمًا أو لإدخال الهواء .

● **تبييض Blanching**

وهى كلمة فرنسية مأخوذة من كلمة ''blanchir'' « بمعنى يبيض والمقصود بها طهى لفترة قصيرة دون أن يتم النضج مثل :

(ا) تحمير البطاطس دقائق دون أن تحمر حتى يمكن إعادة تحميرها وتقديمها ساخنة فى الوقت المطلوب .

(ب) غمر الخضر ولفاكهة والمكسرات فى ماء مغلى لنزع قشرتها أو لإعدادها قبل التعليب .

(حـ) تبيض الأكارع واللسان . . إلخ بوضعها فى ماء مغلى عدة دقائق .

● **خلط Blending**

خلط مادتين أو أكثر خلطًا جيدًا ، ومنها الخلاط blender

● **تغطية بالبيض والبقسماط Bread Crumbing**

ومثلها الكلمة الفرنسية بانية Pané لحم بانية)

● **كانابيه Canapé**

قطعة صغيرة من الخبز الأفرنجى محمرة أو (توست) مغطاة بأنواع مختلفة من المشهيات كالخضر المفرية بالمايونيز وغير ذلك .

● **تقطيع Chopping**

تقطيع أو تخريط لأجزاء صغيرة أو غليظة باستعمال السكين أو المفرمة الخاصة .

● **تغطية خفيفة Coating**

تغطية بطبقة خفيفة مثل رش الدقيق – البقسماط الناعم – سكر الحلوى – مكسرات مفرية .

نفس المعنى هذه المصطلحات : Dredging-Flouring-Dusting ويقصد بها الدقيق بصفة خاصة .

● دعك المادة الدهنية مع السكر **Creaming**

دعك المادة الدهنية مع السكر بالملعقة الخشب لإدخال الهواء كما فى الكعك الدسم .

● الخلاصة المتخلفة من الرستو **Drippings**

الدهن والعصارة المتساقطة والمتخلفة فى الصاج بعد طهى اللحوم والطيور الرستو .

● تقليب بخفة **Folding**

هي حركة خلط أو تقليب بخفة ، كتقليب بياض البيض المخفوق بخفة متناهية فى عجينة الكعك الإسفنجى حتى لا يتسرب الهواء ، ويكون الخلط إما باستعمال سباتيولا أو سكين من المطاط أو ملعقة قليلة التجويف .

أما بالنسبة لعجائن خميرة البيرة فالكلمة هنا تعنى لف العجينة على نفسها ولتها بخفة بعد تخمرها ، وتشكيلها للخبز .

● عجن **Kneading**

تستعمل فى العجائن ، تخلط المكونات وتعجن جيدًا باليدين فى عجائن خميرة البيرة .

١ – لتكوين الجلوتين

٢ – لإخراج غاز ثانى أكسيد الكربون الزائد بعد التخمر

٣ – لتوزيع خميرة البيرة فى العجينة

● خلط **Mixing**

هذه الكلمة تعنى جميع أنواع الخلط مثل :

١ – النخل Sifting (نخل المواد مع بعضها) .

٢ – التقليب بالملعقة Stirring

٣ – الضرب Beating

٤ – الدعك Creaming

٥ – التقليب بخفة Folding

● الخفق **Whipping**

الضرب أو الخفق السريع باستعمال المضرب اليدوى أو الكهربائى لزيادة الحجم عن طريق إدخال كمية كافية من الهواء تعمل على خفة المنتج كخفق بياض البيض والكريمة .

المصطلحات الخاصة بطرق الطهى مذكورة فى الباب الثالث .

References المراجع

1. **Barbecue Cook Book.** Lane Publishing Co., Printed in U.S. A., 1956.
2. **Better Homes and Gardens New Cook Book.** Meredith, Printed in U.S.A.
3. **Betty Crocker's Picture Cook Book.** McGraw-Hill, New York, 1965.
4. Ceserani, Lundberg, Kotshevar.**Understanding Cooking.** Arnold, London, 1970.
5. Corinne H. Robinson. **Basic Nutrition and Diet Therapy,** 3 rd Ed., 1975.
6. Gary And Steve Null. **The Complete Handbook of Nutition.** Robert Speller and Sons. New York, 1972.
7. **Good House Keeping's Cookery Book.** Compiled by Good House Keeping Institute. Morison and Gibb Ltd, London, 1954.
8. Gordon G. Birch, Allan G.C., Michael S., **Food Science.** Pergmon Press : Oxford, New York, Sydney, Branschweig, 1973.
9. **Hutchison's Food And The Principles Of Nutrition,** 12th Ed., Edward Arnold London, 1969.
10. **Magnus Pyke. «Nutrition»** Teach Your self Books. The English Universities Press Ltd, 1974.
11. Margaret Mcwilliams. **Food Fundamentals,** 2nd Ed., John Wiley and Sons, Inc., New York, London, Sydney, Toronto, 1974.
12. Marguerite Patten's **"Step By Step Cookery".** Hamlyn, London, New York, Sydney, Toronto, 1974.
13. Marion Bennion, Osee Hughes. **Introductory Foods,** 6th ed., Macmillan Publishing co., New York, 1975.
14. Pirojshaw Antia. **Clinical Dietetics and Nutrition,** 2nd Ed., Oxford University Press, 1973.
15. Ruth Bennett White. **You And Your Food.** 2nd ed., Prentice- Hall. U.S.A., 1966.
16. **St. Michael All Colour Pressure Cooking.** Published by Sundial Books, Ltd, London, 1978.
17. Stevenson And Miller. **Introductory to Food And Nutrition.** John Wiley and Sons, 1960.
18. **The Alison Burt Cookbook.** Published by The Hamlyn Publishing Group Ltd, London, New York, Sydney, Toronto, 1980.
19. **The Cook's Book.** A Step-by- Step Guide to Cooking Techniques. A Division Crowm Publishers, Inc., New York. Printed in Czechoslovakia, 1979.
20. William H. S. Jr., Jomes J. H., **Food And Nutrition. Editors of time - Life Books, 1972.**
21. THE Home Book of Food Freezing. By Pat M. Cox - Faber And Fa- ber, 1977.

الفهرس

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحه

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة

طبع بمطابع دار المعارف



هذا الكتاب

يتميز عن غيره من الكتب المتخصصة فى هذا المجال .. بالاهتمام بالنواحى العلمية فى كل باب من أبوابه الثمانية عشر.

ومن أهم أهداف مواد هذا الكتاب محاولة تعريف أفراد الأسرة - رجالاً ونساءً .. صغارًا وكبارًا - كيف يستطيع كل منهم أن يعدّ طعامه بنفسه .. وكيف يكوّن وجبةً غذائيةً متكاملةً مهما كانت مكوناتها بسيطة .. بحيث تمد جسمه بالعناصر الغذائية الضرورية للتمتع بالصحة الجيدة ..

والكتاب مزود بالرسوم التوضيحية والصور التى تفيد القارئ فى بساطة وسهولة فهم .. ودقة شرح .

